



Уральский
федеральный
университет

имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина

Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики

ГАНДБОЛ: УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ГАРМОНИЧНОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Учебное пособие

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

ГАНДБОЛ: УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ГАРМОНИЧНОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом
Уральского федерального университета
для студентов вуза, обучающихся
по направлению подготовки
49.03.01 — Физическая культура

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2020

УДК 796.322:796.015(075.8)

ББК 75.576:75.1я73

Г19

Авторы: А. П. Попович, Т. А. Коломийчук, В. И. Гордиевская,
Е. А. Гончарова, Г. И. Мехович

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. Уральского государственного педагогического
университета *Л. В. Моисеева*;

д-р техн. наук, проф. Уральского государственного лесотехнического
университета *Б. Н. Дрикер*

Научный редактор — канд. экон. наук, доц. *Е. С. Набойченко*

Гандбол: уникальные методики гармоничного воспитания молодежи : учебное пособие / А. П. Попович, Т. А. Коломийчук, В. И. Гордиевская [и др.] ; М-во науки и высш. образования РФ. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. — 144 с.

ISBN 978-5-7996-3141-3

В учебном пособии рассмотрены уникальные методики обучения и тренировки юных гандболистов. Составлены модельные характеристики соревновательной деятельности в гандболе и пути достижения спортивной формы в соответствии с циклами подготовки.

Авторы пособия — спортсмены высокого уровня, чемпионы и призеры международных, всесоюзных и всероссийских соревнований — предлагают методики обучения из своего богатого опыта на основе глубоких профессиональных знаний. Методики позволят спортсменам и всем любителям гандбола вести тренировочный процесс на более качественном уровне.

Учебное пособие предназначено для студентов, тренеров, специалистов, работающих с детьми разного возраста и молодежью.

Библиогр.: 13 назв. Табл. 4. Рис. 105.

УДК 796.322:796.015(075.8)

ББК 75.576:75.1я73

ISBN 978-5-7996-3141-3

© Уральский федеральный
университет, 2020

Предисловие

В учебном пособии излагаются современные методики обучения и подготовки гандболистов различных игровых амплуа. Авторы также сочли необходимым ввести раздел о влиянии физической нагрузки на организм игрока в процессе соревновательной деятельности. К подготовке спортсменов высокого уровня необходимо подходить дифференцированно с учетом генетических способностей игроков и их функций на игровой площадке. Именно этим определяется целесообразность подбора средств и методов воспитания гандболистов.

Уникален в данном пособии раздел, раскрывающий специфику подготовки вратарей. Доскональное изучение бросков соперника, взаимодействие с защитниками при обороне собственных ворот, умение организовать контратаку, особенности физической, тактической психологической подготовки — лишь небольшой перечень задач, стоящих перед тренером в работе с голкиперами.

Упражнения и игры на развитие физических качеств гандболистов опробованы на практике тренерами-преподавателями, применяются как российскими, так и зарубежными коллегами.

Учебное пособие предназначено для тренеров-преподавателей и студентов спортивных учебных заведений, учителей физкультуры и всех, кого интересует гандбол.

Глава 1. Особенности обучения гандболистов на основе краткого анализа соревновательной деятельности

Тренеру-преподавателю и юным гандболистам принципиально важно отличать данные понятия: «физическая подготовка», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «функциональная готовность» [1].

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма спортсмена, основополагающих для совершенствования всех сторон подготовки. К физическим (двигательным) качествам относят силу, скорость, выносливость, гибкость. Физическую подготовку делят на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости) и гармоничное физическое воспитание спортсмена. ОФП повышается за счет собственных функциональных возможностей посредством использования широкого арсенала физических упражнений.

Специальная физическая подготовка — это целенаправленный процесс воспитания физических качеств, являющихся узкоспециализированными для этой спортивной дисциплины или избранного вида спорта.

Функциональная подготовка — это процесс, направленный на повышение функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной). При этом используются различные средства и методы физической, технической, тактической и психической подготовки.

ОФП и СФП, как правило, взаимосвязаны. Только определенный уровень ОФП гарантирует достижение высоких результатов в конкретном виде спорта. К примеру, С. Бубка — рекордсмен мира, преодолевший первым 6-метровую высоту в прыжках с шестом — хорошо играл в футбол, его приглашали выступать за команду высшей лиги «Шахтер» из Донецка. Мировой экс-рекордсмен выполнял сложные акробатические упражнения на батуте, а также овладел многими упражнениями из гимнастического многоборья. В тренировочной работе использовал эти упражнения как средства ОФП.

Процесс освоения двигательных умений и навыков (трудовых, спортивных и т. д.) будет более эффективным, если ученик гармонично развит физически, имеет сильные мышцы, гибкое тело, отличную координацию. Высокий уровень развития физических качеств — важный компонент состояния здоровья.

Проблему физической подготовки учебно-тренировочных групп детско-юношеских спортивных школ анализировали в собственных исследовательских работах А. М. Иващенко (направление физической подготовки молодых гандболистов ДЮСШ) [2], Фади Тоуиш (нормативные требования особой подготовленности гандболистов 16–17 лет СДЮШОР) [3] и многие другие.

В гандболе существенным фактором является превосходство физических качеств спортсмена над соответствующими качествами соперника (скорость бега, ловкость, координация, четкость перемещений, способность к быстрому броску мяча, обучаемость и т. д.).

Важнейшим этапом в многолетней спортивной подготовке является распределение функционала между игроками. Разделение игроков проводится тренером. Распределяя игроков по игровым позициям, амплуа, тренер учитывает не только антропометриче-

ские данные, особенности занимающихся, но и их психофизиологические качества. В нашей трактовке *амплуа* — это игровые позиции занимающихся, которые соответствуют индивидуальным особенностям и потенциалу игрока [4].

Понятие «игровое амплуа» нужно рассматривать как активные прямые обязанности спортсмена в игре, которые исторически сформировались и обусловлены тактической расстановкой игроков для достижения результата в игре.

В некоторых работах по футболу, волейболу, хоккею на траве фокусируется внимание на подготовке юных игроков с учетом их игрового амплуа в команде, но в каком возрасте целесообразно переходить окончательно к освоению игровой специализации — предмет для дискуссий и научных споров.

В гандболе принята строгая специализация игроков в нападении и в защите по тем задачам, какие они обязаны исполнять в составе команды. В нападении — разыгрывающий, полусредний, линейный, крайний. В защите — центральный, полусредний, крайний, передний защитник.

Как правильно готовить физически гандболистов разных игровых амплуа?

Анализ соревновательной деятельности игроков различных амплуа говорит о больших отличиях между ними, что соответственно отражается и на тренировочном процессе [5]. При этом фиксировалась дистанция, преодоленная гандболистами на площадке с мячом и без мяча, время индивидуального контроля мяча у центральных игроков, нападающих второй линии и крайних нападающих.

С учетом данных такого анализа и разработаны методики тренировок игроков разных амплуа. В табл. 1 [4] эти характеристики (бег без мяча, ведение мяча, ходьба и иные) выражены в метрах.

Очевидно, что наибольшая нагрузка приходится на игроков второй линии, то есть полусредних и разыгрывающих. Так, к примеру, нападающий второй линии пробегает за игру в среднем 4861 м, а центральный и крайний нападающие преодолевают 3484 и 4693 м соответственно. Разница между длиной пробега не слишком велика,

но характер перемещения нападающего второй линии и его партнеров (линейного и крайнего) абсолютно различен. Можно допустить, что первый — стайер (выносливый), а его партнеры — спринтеры.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей двигательной активности игроков разных амплуа в течение всей игры

| Критерии сравнения | Нападающие | | |
|--------------------------|------------|-------------|---------|
| | Линейный | Полусредние | Крайний |
| Бег без мяча, м | 2713 | 4100 | 3897 |
| Ведение мяча, м | 22 | 196 | 88 |
| Ходьба, м | 332 | 392 | 265 |
| Самый длинный рывок, м | 15 | 14 | 21 |
| Самый короткий рывок, м | 2 | 3 | 3 |
| Ускорение, м | 416 | 171 | 442 |
| Количество ускорений | 36 | 20 | 50 |
| Длина пробега за игру, м | 3484 | 4861 | 4693 |

Крайние и центральные игроки намного чаще проделывают в игре ускорения в сравнении с игроками другого амплуа. К примеру, один из наблюдаемых крайних выполнил за матч 50 ускорений на расстоянии от 3 до 21 м. За это же время центральный нападающий выполнил только 30 рывков на дистанции от 2 до 16 м. Нападающий второй линии «спуртовал» (спурт — резкое ускорение темпа движения в скоростных видах спорта) в игре всего 20 раз на дистанции от 3 до 45 м. Нападающий этой специализации чаще, чем игроки других амплуа, использует дриблинг (ведение игроком мяча) и контактирует с мячом. Взаимодействуя с мячом, нападающий второй линии преодолевает за игру в среднем дистанцию 195 м, центральный нападающий — 62 м, крайний — 88 м.

Как видно из показателей выше, передвижения гандболистов имеют различный характер. Так, центральный нападающий передвигается, как правило, по центру площадки. Линейный завершает атаку ворот соперника, находясь в непосредственной близости от ворот, передвигаясь у 6-метровой линии. Нападающий второй

линии, атакуя, играет широко. Он практически охватывает всю фронтальную зону вблизи площади ворот соперника, то есть тот участок, откуда он атакует ворота сам или же выводит партнера на бросок. Крайний нападающий передвигается к воротам соперника, как правило, вдоль боковой линии, атаку ведет с угла или же по центру, играя у линии площади ворот. Как мы видим, линейный и крайний нападающие делают ускорения в различные части поля. Так, линейный нападающий, освобождаясь от опеки, делает ускорения большей частью в центре поля и у площади ворот соперника, в противодействии с защитниками команды соперника. А крайний нападающий начинает ускорение незамедлительно от площадки собственных ворот. Нападающий второй линии, как правило, противодействует контратаке соперника и ускоряет бег, но делает это реже, чем игроки других амплуа.

Таблица 2

Сравнительные данные по владению мячом нападающими

| Критерии сравнения | Нападающие | | |
|------------------------------|------------|-------------|---------|
| | Линейный | Полусредние | Крайний |
| Время владения мячом, с | 35 | 234 | 43 |
| Количество принятых пасов | 26 | 129 | 33 |
| Количество бросков | 10 | 14 | 8 |
| Количество заброшенных мячей | 4 | 5 | 3 |

По данным табл. 2 [4] мяч находится у центрального нападающего за всю игру только 35 секунд. У крайнего нападающего — 43 секунды. Нападающий же второй линии владеет мячом в пределах четырех минут, а точнее — 234 секунды. Это в 7 раз дольше, чем центральный нападающий, и в 5 раз дольше, чем крайний. За матч нападающий второй линии получает мяч 129 раз, центральный — 26, крайний — 33. Таков анализ игры.

Таким образом, физическую, техническую и функциональную подготовку гандболистов различных амплуа целесообразно вести дифференцированно.

Глава 2. Организация обучения технике игры в гандбол

Почти все описания технических действий в учебниках, на наш взгляд, мало раскрывают их эффективное применение в гандболе. Некоторые тренеры применяют в тренировочном процессе упражнения с акцентом на ситуативные задания. Реализация этих приемов в игре и создание на этой основе новой методики воспитания физических качеств игроков по видам специализации являются главной задачей.

Практика подсказывает, что в начале необходимо научить гандболистов играть на определенной позиции, гармонично развивая их физические данные, унифицируя технические и тактические особенности, характерные для данного амплуа. А потом уже расширять игровые функции, делая это постепенно по мере освоения игроком основных обязанностей [6].

Универсальный гандболист — это игрок, который способен на своем месте решать любую задачу, отчетливо представляющий собственные функции и игровое место в команде. Но необходимо эпизодически расширять свой игровой диапазон. В данной ситуации тренеру-преподавателю необходимо учитывать не только сильные стороны игрока, но и изъяны его игровой деятельности.

Бытует мнение, что у высококлассного игрока все без исключения стороны игры должны быть безупречными. Но для профессионального роста и развития всех атлетических сторон нужно систематическое развитие не только физических качеств, соответствующих данному амплуа. Необходимо стремиться к гармонич-

ному развитию, основываясь на планировании этапов многолетней подготовки гандболиста.

Играя на любом месте, юному гандболисту необходимо умение применять в игре различные технические действия и приемы, решая ситуативные задачи. Под обучением юных гандболистов различных игровых амплуа мы понимаем подбор и рациональное использование средств, способов и форм, которые в лучшей степени обеспечивают уровень индивидуальной подготовки игрока. Все это говорит о необходимости дифференцированного обучения.

Уже сейчас встречаются прогрессивные и тем не менее различные подходы к дифференцированному обучению, направленные на повышение качества обучения. Наши спортивные школы, несмотря на существующие программно-нормативные документы и единые требования, должны отличаться друг от друга в поисках методик, находя новые решения технико-тактической подготовки игроков.

Так, одни предлагают обучение проводить на основе учебно-тренировочных занятий сначала с группой занимающихся, а в дальнейшем — с отдельными игроками под управлением тренера-преподавателя, при самостоятельных тренировках и т. д.

Иные коллеги придерживаются мнения об увеличении тренировочного времени, посвященного работе по игровой специализации. Тут нужно подметить, что уже в настоящее время тенденция к созданию спортивных школ и отделений с уклоном к определенной специализации все шире распространяется. И, как оказалось, у нас в стране все больше сторонников этой методики из числа тренеров-преподавателей и выдающихся гандболистов.

Специализация обязана быть рассчитана, в первую очередь, на детей, проявивших способность к игре в определенном амплуа.

Необходимо понимать, что спортсмены имеют разные двигательные и физические качества [7]. При наборе групп нужно руководствоваться не только прилежностью и общими физическими данными занимающихся, но и определенными их склонностями (к тому или иному амплуа с учетом гено- и фенотипа). При создании специализированных школ и групп обучения в первую очередь

необходимо обратить внимание также на подбор тренеров-преподавателей, обладающих специализированным профилем.

Кто такой гандболист?

Что для него главное, а что — второстепенное?

Что для гандболиста нужно в этой игре и без чего он сможет обойтись?

Нам кажется, что для гандболиста главное — это высокая специализированная и унифицированная подготовка. Это определяет его как личность, определяет его место в команде.

На первых ступенях подготовки соотношение между общей физической подготовкой и специальной должно быть 3:1, причем специальная подготовка проводится на основе игровых методов. Это соотношение постепенно меняется к 1:3 в пользу специальной подготовки юных гандболистов различных амплуа.

Конечно, появляется вопрос: как контролировать нагрузку в соответствии с амплуа игрока? Ряд тренеров используют как метод обучения и контроля нагрузки игры по упрощенным правилам.

М. Д. Ромм [8] об этом высказывается так: «Начинать изучение техники с особых технических составляющих не стоит. Это дорога очень скучная и однообразная и имеет возможность отбить у начинающих охоту к спорту. Поэтому стоит начинать изучение с проведения всевозможных подвижных игр с мячом, включающих в себя составляющие техники гандбола, то есть ловлю и передачи». Особенно подходящими для этого мы считаем игры «Мяч в воздухе»; «Гонка мячей» и др.

Постепенно, когда у обучающихся появляется чувство мяча, путем приведенных выше или других аналогичных игр, можно будет приступить к овладению техникой игры.

С помощью такой методики — от игры к овладению приемами — можно выявить и воспитать у занимающихся качества, необходимые для игры в гандбол: ориентировку, быстроту, координацию перемещений, внимание, умение распределять мышечные усилия, — раскрыть индивидуальную значимость и роль в команде.

Теоретики гандбола квалифицировали технику бросков в зависимости от игровых амплуа гандболистов [5].

В гандболе у нападающих второй линии доминируют дальние броски:

- 1) опорные броски сверху с места и в прыжке — согнутой рукой;
- 2) с уклоном — с места, в движении и в прыжке;
- 3) с закрытых позиций.

Для нападающих передней линии:

- 1) броски в падении с места;
- 2) в прыжке и с уклоном;
- 3) добивание мяча;
- 4) перебрасывание мяча через вратаря.

Проведенные исследования подтверждают, что в результате использования методики с акцентом игрового амплуа гандболиста значительно повысилась индивидуальная техника [4]. Внедрение данного подхода находится во взаимодействии и взаимосвязи с общей подготовкой и оказывает позитивное воздействие на процесс обучения гандболу. Кроме того, использование данного метода предоставляет тренеру возможность системно контролировать обучение игроков элементам гандбола. Наконец, количество технических элементов и приемов с каждым годом увеличивается, улучшается качество их выполнения.

Ведение мяча (дриблинг)

Ведение мяча — прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в различных направлениях и на любое расстояние, осуществлять контроль мяча, обыгрывать соперника.

Ведение может производиться двумя способами: одноударным и многоударным.

Одноударное ведение производится следующим образом: поймав мяч, сделать три шага; ударить мяч об пол; повторить последовательность.

Удар мяча в пол можно сделать двумя методами — толчком и подбрасыванием.

Многоударное ведение выполняется последовательными толчками мяча фалангами одной руки; для изменения направления движения мяча меняется и место контакта мяча.

При многоударном ведении нужно соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной стопе на немного согнутых ногах;
- толчок мяча выполнять фалангами;
- не закрепощать кисть при контакте с мячом;
- выполнять толчок мяча так, чтобы он отскакивал не выше пояса;
- выполнять толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- контролировать мяч периферическим (боковым) зрением.

Методика обучения технике ведения

Для обучения одноударному ведению достаточно объяснить и правильно показать. Вначале ведение производится на месте, потом при передвижении шагом, бегом (различными способами). Обучение многоударному дриблингу начинается с упражнений на месте.

В данных упражнениях акцент делается на следующие элементы:

- правильное положение руки;
- мягкие толчки мяча фалангами пальцев;
- оптимальная игровая стойка.

В последующем происходит обучение ведению мяча со сменой направления движения по площадке.

Упражнения для обучения ведению мяча:

- перемещения шагом: лицом и спиной вперед, боком;
- перемещение бегом: лицом и спиной вперед, боком;
- перемещение «змейкой», обводка стоек;
- прыжки, перешагивая через препятствия;
- перемещение со сменой темпа (ускорения — остановка);
- со сменой направления на 90, 180, 360°;
- по разметке на точность попадания (по 6- и 9-метровым линиям);

- ведение попеременно правой и левой рукой;
- ведение двух мячей одновременно;
- эстафеты с ведением мяча.

Игры для обучения ведению:

- «Баскетбольный футбол» (ведение рукой и ногами одновременно);
- «Выбей мяч» (занимающиеся выполняют ведение и стараются выбить мяч друг у друга);
- «Зеркало» (занимающиеся выполняют ведение, глядя на учителя, повторяя за ним все движения).

Бросок

Бросок — прием, позволяющий забросить мяч в ворота. Бросок выполняется в опорном положении, в прыжке, в падении, с места, с разбега.

В зависимости от того, какой бросок производит игрок, начальная фаза бывает разная: разбег, прыжок, замах. Разбег делается стопорящим и простым шагом. Прыжок производится толчком одноименной и разноименной ногой. Замах производится несколькими способами: вниз — назад; в сторону — назад; вперед — обратно. Главная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета.

Используются три метода разгона мяча:

- хлестом;
- толчком;
- ударом.

Метод броска мяча хлестом: рука отводится назад, мышцы при данном движении растягиваются; далее плечо выводится вперед, предплечье и кисть с мячом отстают, затем тело и плечо останавливаются, вследствие этого предплечье и кисть с мячом выводят-ся вперед — выполняется бросок.

Бросок толчком позволяет создать навесную траекторию полета мяча. Для выполнения этого броска не потребуется предвари-

тельных перемещений: мяч лежит на ладони; рука сгибается, мяч подтягивается к себе; мяч удерживается над плечом, затем рука быстро выпрямляется вперед — вверх; мяч летит по подвесной линии движения.

В тех случаях, когда мяч поймать нельзя, его отправляют в ворота ударом. Этот прием аналогичен удару по мячу в волейболе. При бросках ударом применяются несколько способов разбега (рис. 1).

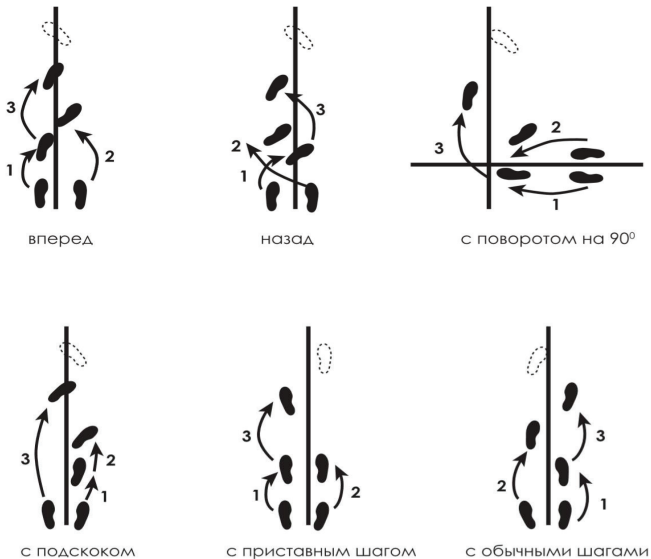


Рис. 1

Бросок в опорном положении используют как с ближайших, так и с далеких дистанций, можно использовать эффективно и с закрытых от вратаря позиций. При бросках в опорном положении используются различные варианты разбега, которые указаны на рис. 1, 2 [4].

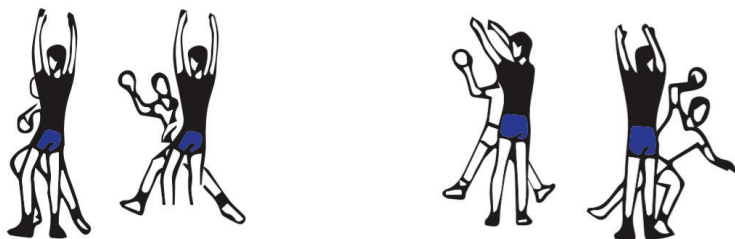


Рис. 2

Бросок в прыжке используется в тех случаях, когда нужно быстро освободиться от опеки защитника, ликвидировать блокирование, отправляя мяч над руками, уменьшить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам.

Предварительная фаза броска:

- быстрый разбег;
- движение маховой ноги вверх;
- резкое отталкивание вверх;
- замах рукой;
- движение маховой ноги вниз.

Чем выше фаза полета, тем больше времени на подготовку и предварительные перемещения, чтобы бросок был сильным и точным.

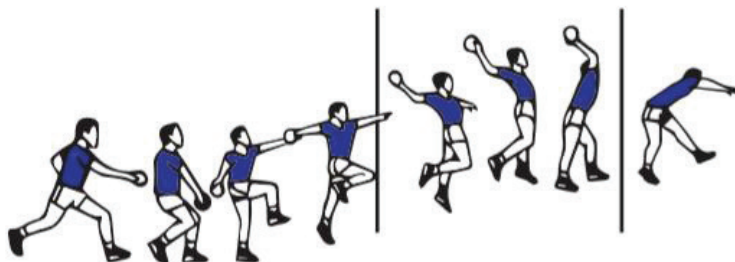


Рис. 3

Выполняя бросок в прыжке, толкаясь разноименной ногой (рис. 3), нужно:

- выставить вперед толчковую ногу;
- резко вынести вверх согнутую маховую ногу (этот мах содействует взлету);
- выполнить отталкивание и одновременно замахнуться;
- завершив замах, быстро выпрямить маховую ногу вниз;
- толчковую ногу вынести вперед для приземления;
- в конце всех действий выполнить бросок.

При броске в прыжке, когда отталкивание производится одной ногой (рис. 4), после толчка игрок сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах.

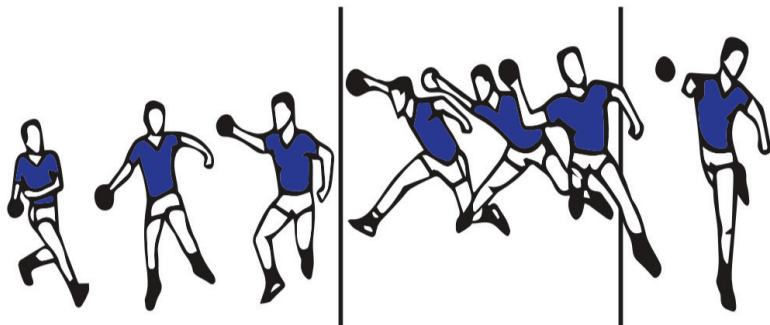


Рис. 4

Бросок в падении (рис. 5) используется для моментального ухода от защитника, оказавшегося в непосредственной близости от нападающего.

Бросок в падении включает в себя:

- разбег;
- падение;
- замах рукой;
- мах и толчок ногами.

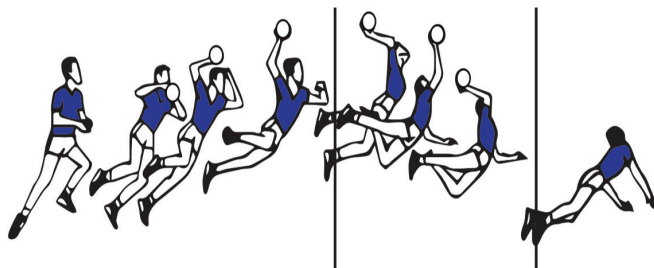


Рис. 5

Бросок производится с места, с разбега, из различных положений: стоя лицом, боком, спиной к воротам.

Прежде всего после разбега игрок начинает падать, чтобы уйти от опеки защитника. Только после этого надо делать замах и толчок ногами. Дальше разучивается отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу с небольшого разбега. Следует обратить внимание на постановку стопы толчковой ноги под углом к направлению броска. Подготовительная фаза завершается непосредственно бросковым движением в прыжке.

Когда техника броска освоена, приступают к разучиванию разновидностей предварительной фазы броска:

- с прямого разбега и под прямыми углами к воротам;
- с всевозможных расстояний;
- толкаясь одноименной ногой, двумя ногами;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным сопротивлением;
- в игре.

Для обучения броску в падении важна мягкая поверхность (обычно это маты). Обучение начинается с заключительной фазы броска — приземления. Из исходного положения на согнутых ногах сначала осваиваются:

- падение на руки;
- падение на руки и ногу;
- падение на бедро.

Дальше выполняются упражнения с мячом:

- из исходного положения, стоя на коленях на мате — бросок мяча с падением на руки вперед;
- из исходного положения, стоя на левом колене, правая нога в сторону — бросок с приземлением на руки;
- бросок в прыжке с приземлением во вратарской зоне на согнутые ноги и кувырок через плечо.

Предварительное освоение техники броска в падении нужно начинать без внешнего воздействия, а с улучшением техники — выполнять при контакте с защитником.

Основной способ броска в падении — хлестом сверху. Завершающая фаза броска — падение с приземлением на руки (рис. 6). Отправив мяч в нужном направлении, игрок ставит на площадку свободную руку, а затем — бросающую руку. Вся тяжесть тела приходится на руки. Амортизационный эффект руками дополняется скольжением на груди или перекатом через плечо.

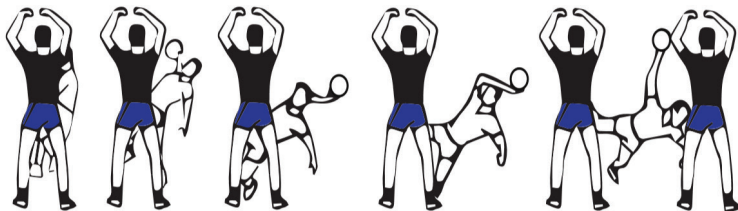


Рис. 6

Штрафной бросок

Штрафной бросок выполняется с места от штрафной 7-метровой линии по свистку судьи или тренера.

Методы выполнения штрафного броска:

1. Из стойки одна нога впереди или же после шага обратно игрок имеет возможность исполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении.

2. Из положения стоя на одной ноге игрок делает замах рукой и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, игрок уравнивает себя махом ноги.

3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением махового движения другой ногой; в падении с приземлением на туловище (рис. 7). Существует также штрафной бросок в падении с двух ног (рис. 8).



Рис. 7

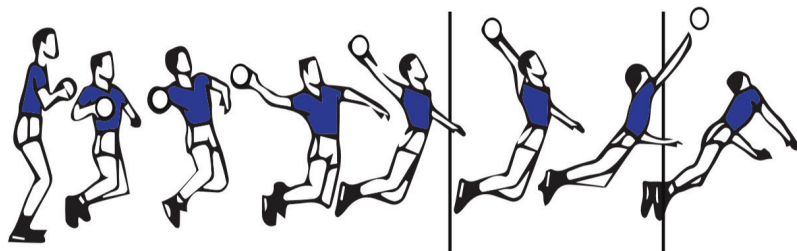


Рис. 8

Методика обучения технике бросков

Обучение технике бросков необходимо начинать с развития опорно-двигательного аппарата. Для этого обучающиеся выполняют много подготовительных и подводящих упражнений с различными предметами: метания теннисных, резиновых, хоккейных мячей, палок разной длины, имитация бросковых движений с гантелями (небольшого веса), амортизатором.

Для развития подвижности и укрепления кисти используются упражнения с булавами, гимнастической палкой (вращения). Метание медболов разного веса одной или двумя руками содействует укреплению опорно-двигательного аппарата и развитию координации [9]. Для комплексного воздействия на все группы мышц целесообразно выполнять упражнения на тренажерах.

Бросок в опорном положении

Начинать обучение броску необходимо с освоения ведущей фазы — разгона мяча. Основной способ разгона мяча хлестом сверху:

- исходное положение — стоя на правой ноге, левая вперед, правая рука с мячом вверх, небольшой поворот туловища;
- левая нога ставится на пол, производится бросок.

В начальной фазе внимание концентрируется на очередности перемещений, во время замаха принять перед началом разгона мяча положение «натянутого лука».

Предварительные упражнения: бег по разметкам; бег по «аритмичной» дорожке; бег скрестным шагом; прыжки на одной и двух ногах по аритмичной дорожке вперед лицом, вперед спиной, боком.

Бросок с разбега

Для освоения броска с разбега необходимо освоить способы разбега, освоить ритм шагов. Когда освоен ритм, нужно «уточнить» длину шагов при разбеге. Следующая стадия — целостное выполнение броска с разбега в три шага.

Подводящие упражнения:

- имитация разбега и начала броска с резиновым жгутом;
- метание медбола двумя руками сверху;
- метание подвешенного на шнуре мяча;
- метание резиновых шлангов;
- эстафеты, игры с использованием мячей разного диаметра.

Бросок в прыжке

Начинать обучение броску в прыжке необходимо с имитации всех движений:

- исходное положение — мяч в обеих руках перед собой;
- рука с мячом движется вверх и назад;
- небольшой поворот тела в сторону замаха;
- одноименная нога согнута в коленном суставе до горизонтального положения бедра.

Ловля

Ловля — прием, который гарантирует контроль мяча и выполнение с ним необходимых игровых действий. Выбор метода ловли диктуется особенностью движения мяча и положением игрока по отношению к мячу.

Ловля мяча двумя руками. Чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне, нужно: руки вытянуть навстречу мячу, кисти не напрягать; ладони немного развернуть вниз; пальцы свободно расставить; большие пальцы отведены и контактируют друг с другом; указательные пальцы обеих рук держать параллельно; движение ладоней навстречу мячу — пальцами охватить мяч.

При ловле высоко летящих мячей после отскока большие пальцы сильнее сближаются.

При ловле низколетящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу, чтобы мизинцы практически соприкасались.

Ловля мяча одной рукой [4]: положение игрока по отношению к мячу показано на рис. 9. Ловля мяча выполняется двумя способами: без захвата мяча; с захватом мяча пальцами.

Ловля без захвата пальцами: руку вытянуть вперед; ладонь поставить перпендикулярно; пальцами коснуться мяча; руку отвести назад; туловище повернуть в сторону мяча.

Ловля с захватом: руку выпрямить навстречу мячу; широко расставить пальцы, образуя «воронку»; кончиками пальцев захватить мяч.

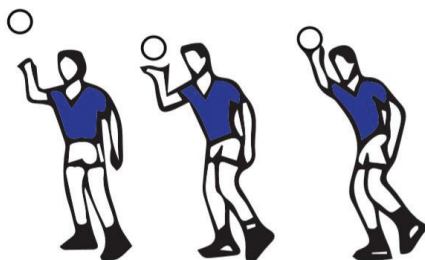


Рис. 9

При всех методиках ловли мяча нужно:

- смотреть на мяч;
- делать встречное движение;
- выпрямить руки навстречу мячу;
- кисти и пальцы расслабить;
- захватывать мяч пальцами;
- после захвата мяча согнуть руки в локтях (амортизация).

Методика обучения технике ловли

При обучении ловле мяча нужно соблюдать последовательность:

- принять исходное положение для приема;
- сосредоточить внимание на полете мяча;
- выполнять амортизирующие движения;
- закончив ловлю, принять устойчивое положение.

Прежде чем приступить к обучению ловле мяча от партнера, необходимо использовать подводящие упражнения, чтобы привыкнуть к весу, форме и упругим качествам мяча:

- подбросить мяч перед собой и поймать;
- подбросить и поймать мяч после отскока от пола;
- подбросить мяч левой рукой и поймать правой;
- поймать мяч после подбрасывания над головой, под ногой, между ногами и т. д.

При использовании подводящих упражнений ловля мяча выполняется любым способом, тем не менее гандболист должен быть готовым незамедлительно к реализации и применению иных технических действий.

В дальнейшем целесообразно перейти к обучению ловле мяча с партнером. Один выполняет передачу, другой ловит его сверху, с боковой стороны, снизу. Для этого мяч летит по разным траекториям: прямой, восходящей и падающей, с отскока от поверхности площадки, ниже пояса, в сторону, выше головы, с перелетом.

Мяч ловить сначала стоя на месте, потом в движении шагом, на бегу двумя руками и затем одной рукой без захвата и с захватом пальцами.

Передача мяча

Передача мяча — основной метод, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной, своевременной и быстрой передачи невозможно создать голевой момент. В игре передача выполняется одной рукой с места или же в движении. При передаче мяча с места вперед ставится разноименная нога. При передаче мяча с разбега нужно сделать один, два или три шага, причем можно использовать как приставной, так и скрестный шаг. При передаче с разбега можно занять двухопорное или одноопорное положение. При разбеге обычным шагом игрок выполняет передачу с опорой на одноименную ногу. Можно выполнять передачу мяча в прыжке.

Удержание мяча

Мяч удерживается кистью двумя методами: с захватом мяча пальцами; без захвата мяча пальцами.

В случае если мяч удерживается пальцами, то в конце замаха мяч остается на ладони. При контроле мяча захватом игрок может выбирать направление и своевременность замаха.

Замах

Замах — отведение руки с мячом для дальнейшего разгона мяча. Выполняется кратчайшим путем: вверх — обратно, вниз — назад, в сторону — обратно. Разгон и замах являются подготовительной частью передачи.

В основной фазе игрок придает необходимую скорость и траекторию полету мяча (разгоняет мяч) тремя методами:

- хлестом;
- толчком;
- кистью.

Передача мяча хлестом

При передаче мяча хлестом поворот туловища и плеча в момент замаха зависят от того, с каким усилием нужно отправить мяч. При длинных передачах туловище разворачивается, а при средних и ближайших передачах нет необходимости поворота тела.

При передаче мяча толчком (рис. 10) не требуется предварительных перемещений. Игрок выпрямляет согнутую руку, отталкивая мяч в нужном направлении. Данный способ позволяет выполнить ближнюю или среднюю передачу.



Рис. 10

Кистевая передача

При передаче кистью (рис. 11) в структуре движения мяча принимают участие предплечье и кисть. Мяч удерживается захватом пальцами. Передачу этим способом можно исполнить из-за головы, из-за спины, с боковой стороны, сверху.

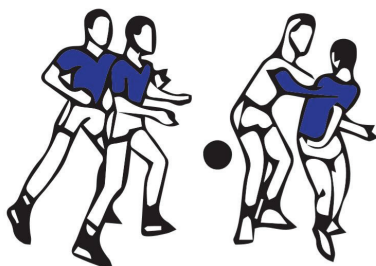


Рис. 11

По траектории полета мяча передачи существуют прямые, дугообразные, с отскоком.

Методика обучения технике передач

Обучение передаче проводится одновременно с ловлей мяча и бросками, но предварительно необходимо научить игрока правильно держать мяч. Используемый мяч в диаметре и весе должен соответствовать возрастной категории занимающихся.

При держании мяча кисть не должна быть напряжена; мяч удерживают пальцами; кисть в лучезапястном суставе должна быть довольно подвижна. Достигается эта подвижность надлежащими подводящими упражнениями:

- перекидывание мяча пальцами из одной руки в другую;
- перекладывание мяча из руки в руку, перемещая его вокруг головы и туловища, стоя на месте, при ходьбе, на бегу;
- выполнение замаха вверх, вниз, в сторону с широкой амплитудой, держа мяч захватом;
- имитация передачи различными вариантами на месте, во время ходьбы и бега.

Начинать изучение необходимо с передачи мяча хлестом сверху. С целью повышения эффективности упражнений применяются различные построения: колонны, шеренги, круг, треугольник, квадрат и др. Сначала выполняют передачи с места, затем — в движении в различных вариантах.

Рекомендуемые упражнения:

- передача мяча с места;
- передача мяча с места с последующим перемещением;
- передача мяча в перемещении в одном направлении;
- передача мяча при перемещении в различных направлениях;
- передача мяча на ограниченной площади зала, со сменой и без смены позиций игроков;
- передача мяча в условиях противодействия соперникам.

Методические особенности обучения броскам мяча по воротам гандболистов различных игровых амплуа

Результаты исследований показали, что целесообразнее после обучения двум-трем броскам в дальнейшем систематически совершенствовать эти приемы в различных последовательностях и сочетаниях [6]. К примеру, бросок согнутой рукой сверху, сбоку, с наклоном туловища в сторону (вправо, влево). Как только спортсмен усвоит технику одного из бросков, он отрабатывает остальные. Таким образом, к концу определенного для бросков времени остается один — более сложный для данного спортсмена, в выполнении которого он продолжает совершенствоваться. Это необходимо для того, чтобы ускорить усвоение и формирование навыков правильного выполнения броска в условиях, приближенных к игровой ситуации, при этом использовать различные технические приемы.

Чем разнообразнее выполняемые приемы и действия, которые будут проводится на занятиях, тем больше творчества в усложненной и внезапно изменяющейся обстановке. В основе процесса изучения и воспитания физических качеств лежит, согласно учению И. П. Павлова, свойство пластичности коры больших полушарий. Это свойство, как показывает опыт, развивается под воздействием занятий с различными по характеру и быстротечным действиями. Именно элементы разнообразия при обучении технике, так же, как и во всех других действиях, являются одним из залогов успеха.

Всеохватывающее выполнение приемов дает наилучший результат при развитии быстрой смены двигательной деятельности, ско-

рости и силы бросков, точности бросков по воротам. При этом нужно отметить, что сила броска полностью зависит от физического развития и владения техникой выполнения, а точность — от развития ощущения времени и пространства.

Последовательность при обучении различным броскам позволяет спортсмену не только освоить силовые, кратковременные, пространственные характеристики, но и заложить базу дифференцированного восприятия ситуаций, образующихся в процессе игры. Усвоение техники бросков, повышение адаптационных способностей к вариативности ритма бросковой подготовки — все это позволяет на тренировках эффективно повышать двигательные способности занимающихся [10]. Таким образом, дифференцированность обучения броску позволяет в дальнейшем гандболисту оперативно реагировать на изменения ситуаций игры.

Как показывают исследования, овладеть всеми бросками, сформировав «динамический стереотип», невозможно. Но научить игрока различным броскам на позициях относительно игрового амплуа можно, так же как довести их до совершенства.

Поиск приемлемых для данного спортсмена бросков и обучение им, умение оптимально их использовать в зависимости от действий защиты противника позволят с самого начала поставить спортсмена на путь комбинационной игры.

Выполнение различных бросков можно проводить по сигналу тренера или партнера в специальных упражнениях и с помощью технических средств, способствующих процессу обучения, включая большую работу по психологической подготовке обучаемых.

Итак, можно сделать вывод, что дифференцированное обучение приносит желаемый эффект, дает возможность предложить рекомендации для каждого конкретного гандболиста по технике игры и методике обучения и воспитания физических качеств. При этом необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход к игроку, стремясь воспитать у него инициативность, импровизацию, умение думать смело и свободно действовать в игре, способность в нужный момент выбрать верное решение и действие.

Глава 3. Использование упражнений при обучении нападающих технике игры

Ниже приведены упражнения для специализированного обучения игроков, которые составлены при анализе игр, взятых из практики множества тренеров-преподавателей спортивных средних учебных заведений, из литературных источников, кино-, видео-, фотоматериалов. Эти упражнения применялись при обучении и воспитании юных гандболистов различных игровых амплуа тренерами нашего государства и за рубежом [11].

В упражнениях показаны передвижения игроков, ловля и передача мяча, броски в ворота, ведение мяча и заслоны. Все упражнения составлены в определенной последовательности.

К примеру, обучение ловле, передачам и броскам лучше проводить в следующей последовательности: после освоения приема ловли и передачи мяча между двумя стоящими на месте игроками технический элемент осваивается между двумя перемещающимися игроками — они начинают менять позицию шагом или бегом. Вначале выполняется встречное, а вслед за тем параллельное и скрестное движение игроков.

Параллельно с освоением технических приемов осваиваются простые формы тактического взаимодействия, к примеру вход игрока, передающего мяч в направлении собственной передачи или же в обратную от нее сторону и т. д. Еще нужно помнить, что повышению мастерства способствуют широкий спектр разнообразных упражнений, используемых на тренировке, и точность их выполнения. Только при данном условии можно совершенствовать

качество выполнения технических приемов и действий. В зависимости от степени подготовленности, цели тренировки, поставленных тренером-преподавателем задач определяется объем тренировки и интенсивность используемых упражнений. Творчески подобранные тренером упражнения позволяют гандболистам совершенствовать технические приемы и тактические воздействия в соответствии со своим игровым амплуа.

Броски центрального нападающего [4]: бросок с прыжка в падении (рис. 12), бросок с места в падении (рис. 13), бросок с уклоном в падении (рис. 14), бросок с уклоном в прыжке (рис. 15), бросок с уклоном с места (рис. 16), бросок с падением в сторону (рис. 17), добивание мяча (рис. 18).

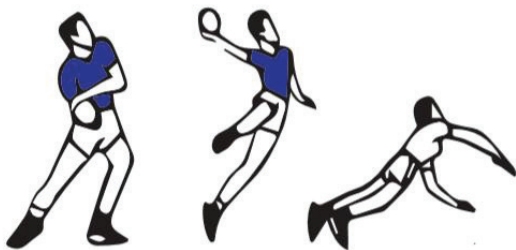


Рис. 12

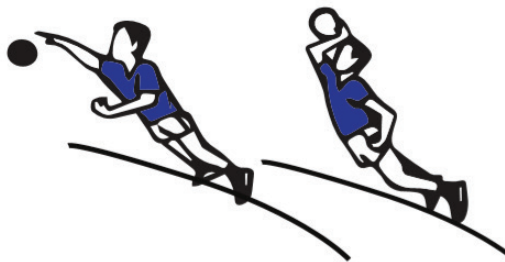


Рис. 13

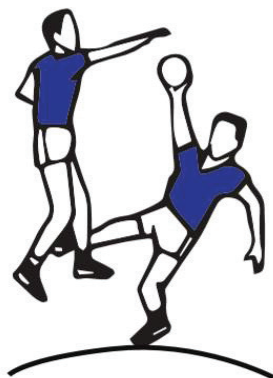


Рис. 14

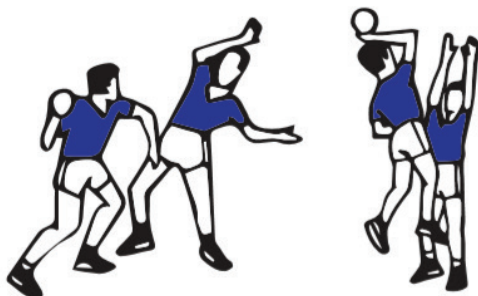


Рис. 15

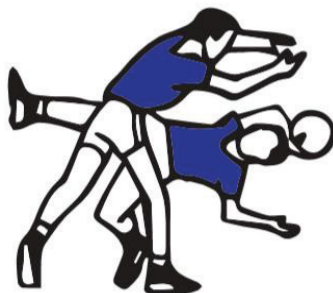


Рис. 16

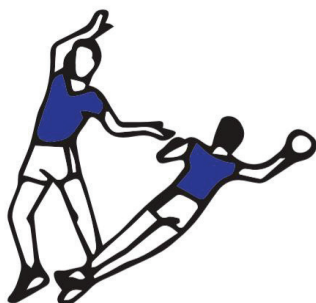


Рис. 17



Рис. 18

| | |
|--|--|
| | <p>мяч</p> <p>нападающий</p> <p>нападающий с мячом</p> <p>защитник</p> <p>путь игрока</p> <p>путь мяча</p> <p>ведение мяча</p> <p>заслон</p> |
|--|--|

Рис. 19. Условные обозначения для обучающих схем

Упражнения для линейного игрока [4]: рис. 1–3 — перемещения; рис. 4–6 — ловля и передача; рис. 9–10 — ведение; рис. 11–21 — броски; рис. 22–23 — заслоны.

Игрок перемещается лицом вперед, спиной вперед, боком (рис. 20), обучаясь ловле и контролю мяча. При обучении движениям осваивается каждый прием отдельно, в дальнейшем — в сочетании с другими элементами.

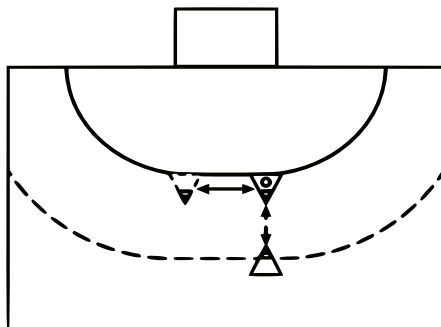


Рис. 20

Движение шагом, бегом со сменой направления и скорости, приставными и с крестными шагами с использованием имитационных обманных действий — рис. 21.

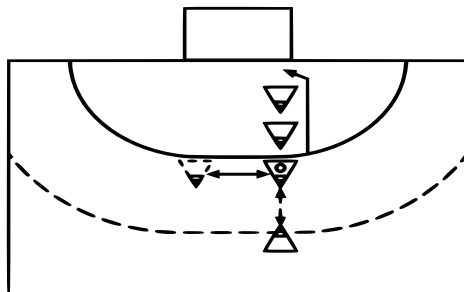


Рис. 21

Ловля и передача мяча в движении, ловля и передача мяча на месте, в движении, при пассивном и активном сопротивлении защитника — рис. 22.

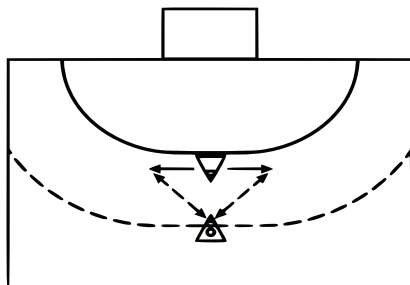


Рис. 22

Ловля и передача мяча (направленного в игрока, в сторону, высоколетящего, катящегося) — рис. 23. Ловля мяча осуществляется на уровне груди, над головой, на уровне пояса и ниже, одной рукой.

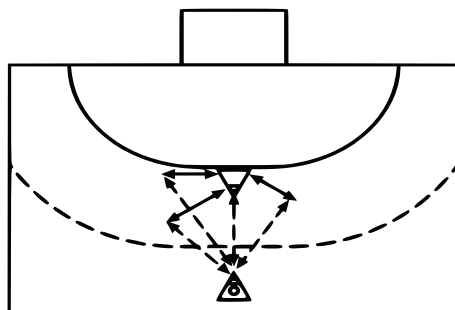


Рис. 23

Ловля и передача мяча с выходом на мяч — рис. 24. Отрабатывается передача мяча согнутой рукой сверху, передача с обманными действиями.

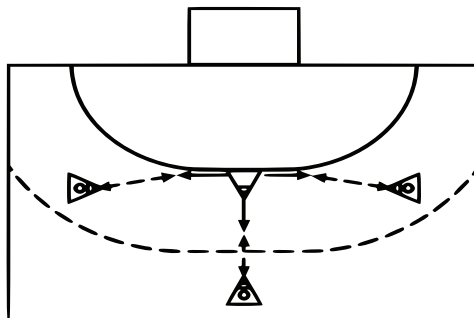


Рис. 24

Ловля и передача мяча с преодолением противодействия защитника — рис. 25. Главные ошибки при ловле мяча: мяч принимается ладонями; мяч ловится пальцами напряженных вытянутых рук; отсутствует зрительный контроль.

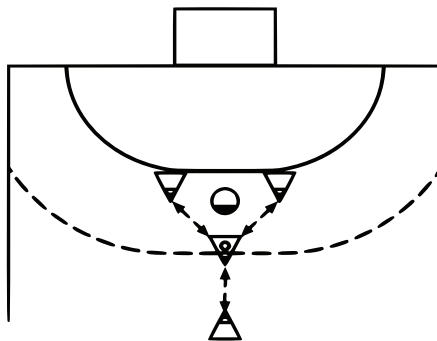


Рис. 25

Ловля и передача мяча при перемещении по восьмерке — рис. 26. Главные ошибки при передаче: руки напряжены; ноги выпрямлены; передача мяча ведется толчком; замах чрезмерно длинный.

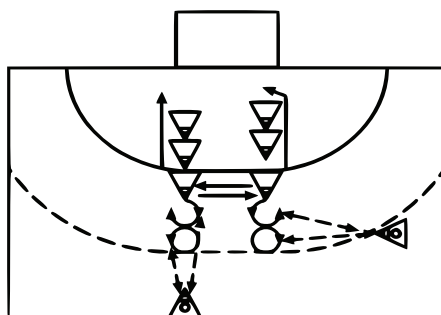


Рис. 26

Ведение мяча на месте, в движении, шагом и бегом — рис. 27. Отрабатывается дриблинг мяча в стороне от стопы: толкать мяч кистью, держать мяч под контролем кончиками пальцев, передвигаться на согнутых ногах.

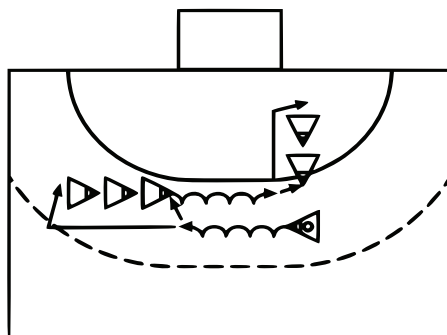


Рис. 27

Ведение мяча (без прямого зрительного контроля справа и слева), ловля и передача мяча — рис. 28. Главные ошибки: ведение на прямых ногах; толчки по мячу ладонью; сильный наклон тела.

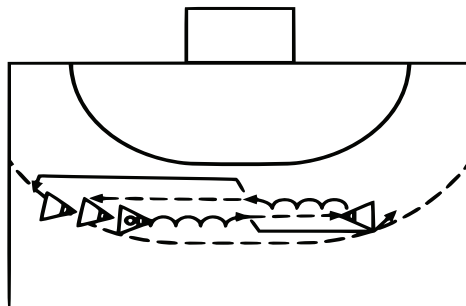


Рис. 28

Бросок с уклоном туловища вправо или влево — рис. 29. Броски производятся согнутой рукой сверху, с боковой стороны, снизу.

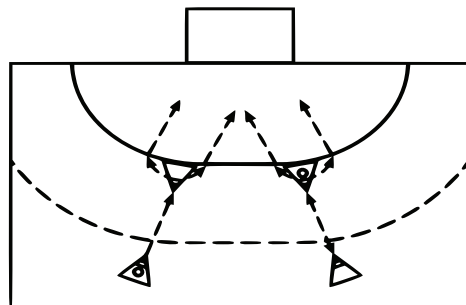


Рис. 29

Ловля мяча справа и слева, бросок с поворотом — рис. 30. Броски выполняются в опорном положении, в прыжке, в падении.

Ловля и бросок с поворотом туловища, преодолевая сопротивление защитника — рис. 31.

Отработка бросков с места и с разбега, разнообразных бросков с поворотом туловища вправо и влево, находясь между защитниками — рис. 32.

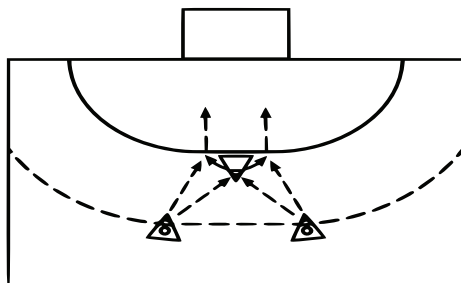


Рис. 30

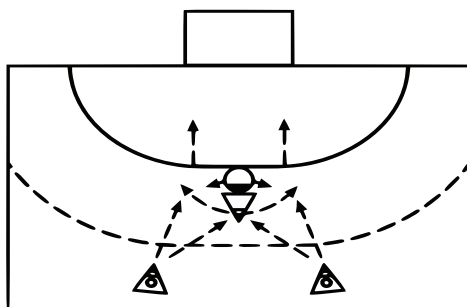


Рис. 31

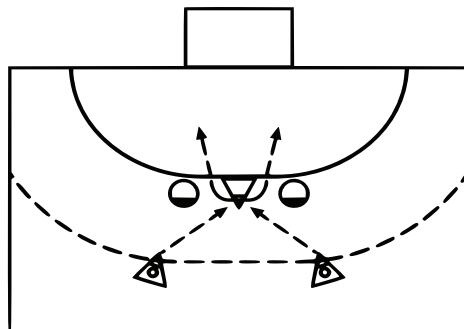


Рис. 32

Тактическая борьба при выборе позиции для ловли и броска мяча в ворота, находясь между защитниками — рис. 33.

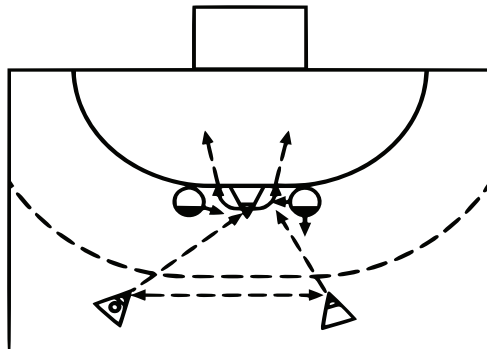


Рис. 33

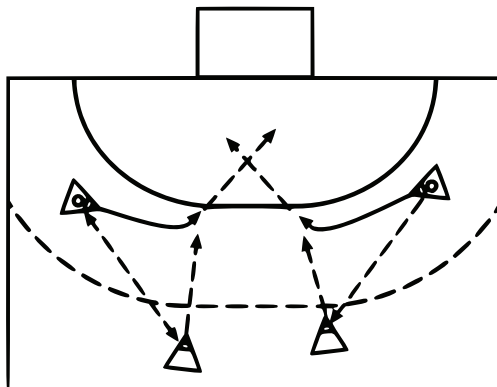


Рис. 34

Броски с «набеганием» — рис. 34. Очередность обучения броскам: в опорном положении (с места и разбега); в прыжке; в падении.

Броски с поворотом туловища вправо и влево — рис. 35. Главные ошибки при бросках: выполняются на прямых ногах; сильно

стигается рука в локтевом суставе; тяжесть тела не переносится вперед.

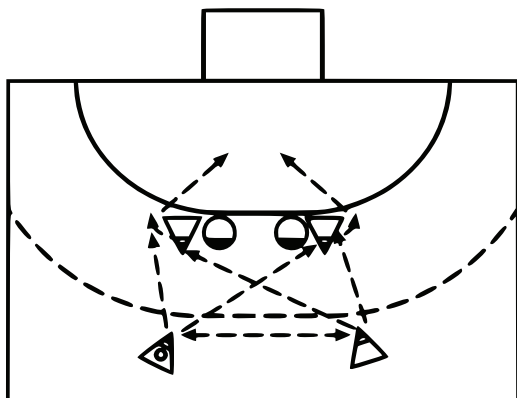


Рис. 35

«Закрытые» броски из-под защитника — рис. 36. Обманные воздействия производятся: с мячом и без мяча; в сочетании с поворотами, прыжками, передачей, ведением с бросками мяча.

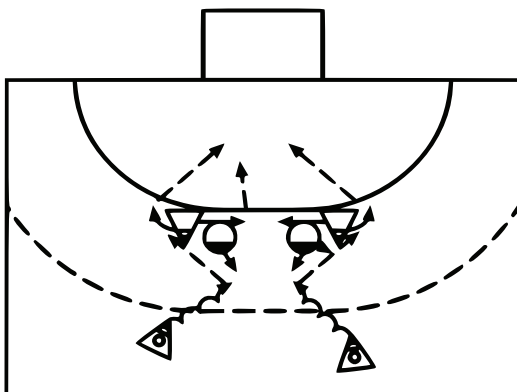


Рис. 36

Броски в падении с поворотом вправо и влево, в противодействии с защитником — рис. 37. Ошибки при бросках в прыжке: при замахе на бросок маховая нога выносится коленом вперед; после броска игрок приземляется на две ноги.

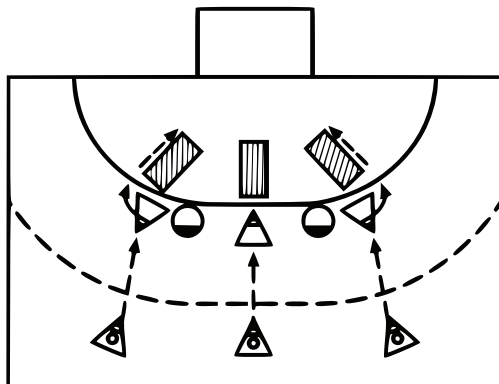


Рис. 37

Добивание мяча в падении, отскочившего (специально) от рук вратаря — рис. 38. Ошибка при бросках: отсутствует завершающее движение предплечья и кисти бросающей руки.

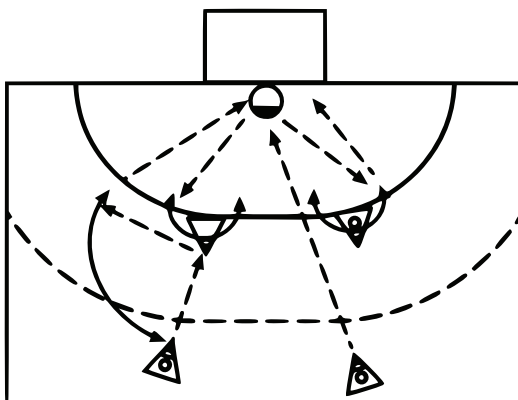


Рис. 38

Обучение постановке заслона (рис. 39) проводится без мяча и с мячом, на месте и в движении.

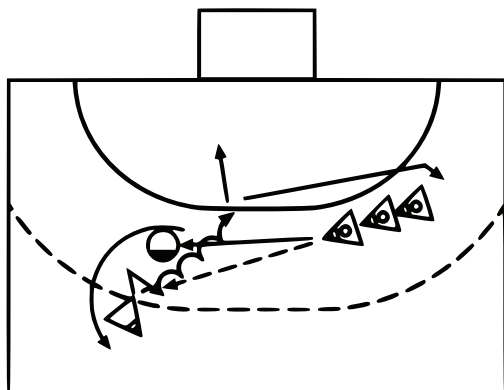


Рис. 39

Улучшение позиции при постановке заслона — рис. 40. Главные ошибки: выполнение в медленном темпе, в быстром темпе; игрок блокирует защитника руками или же ногами, держит, захватывает руками, выбегает, оттесняет.

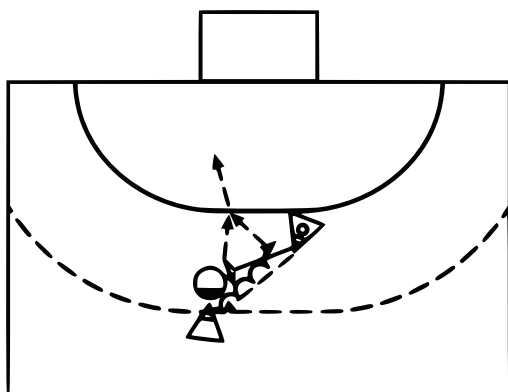


Рис. 40

Броски крайнего нападающего [4]: бросок с прыжка (рис. 41), бросок в падении с уходом (рис. 42), бросок снизу (рис. 43), бросок с уклоном (рис. 44), перебрасывание мяча через вратаря (рис. 45), бросок с края (рис. 46).



Рис. 41

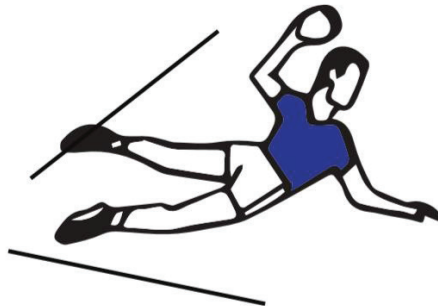


Рис. 42



Рис. 43

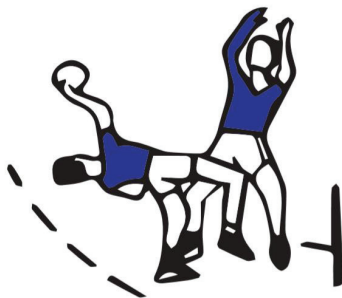


Рис. 44

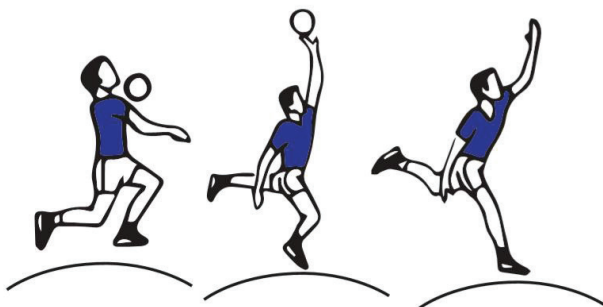


Рис. 45



Рис. 46

Упражнения для крайнего нападающего [4]: рис. 47–48 — перемещения; рис. 49–50 — ловля и передача; рис. 51–54 — ведение; рис. 55–64 — броски; рис. 65–67 — заслоны; рис. 68–69 — групповые упражнения.

Крайний нападающий — это скорость, броски с «малого» угла, хорошая работа ног. Крайний максимально полезен при контратаке. Ловля, обработка и дриблинг мяча, финты, ориентация на площадке выполняются на максимально возможной скорости.

Обучение различным видам передвижения (рис. 47) для повышения стартовой скорости, быстроты реакции, ловкости: бег лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком, с переменной скорости и направления.

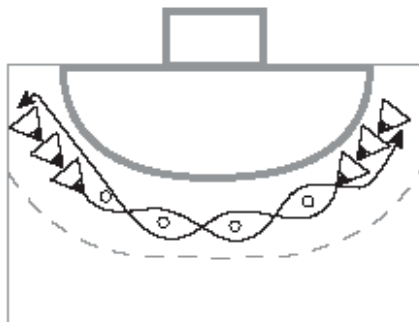


Рис. 47

Обучение ловле и передаче мяча, передвижениям — рис. 48. Контроль мяча: поднять мяч с пола, отпустить мяч и после отскока — поймать.

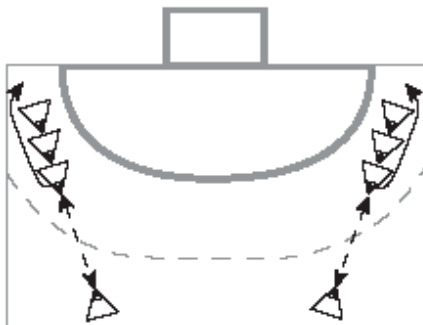


Рис. 48

Совершенствование ловли и передачи мяча, бег с переменной скорости и сменой направления — рис. 49. Тренируется мобилизация внимания при ловле передачи; ловить мяч нужно расслабленными руками с широко расставленными пальцами, в момент ловли руки немного согнуты.

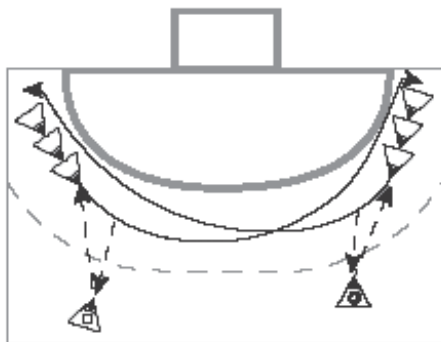


Рис. 49

Улучшение ловли и передачи мяча при передвижении по восьмерке — рис. 50.

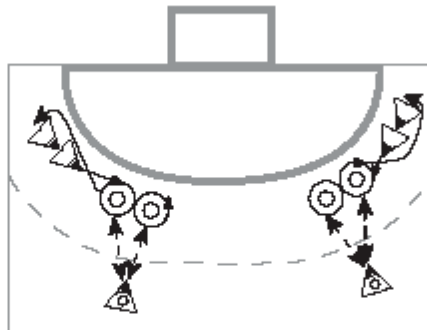


Рис. 50

Совершенствование качества длинной передачи мяча, бег с переменной скоростью и сменой направления — рис. 51. Возможные ошибки: прием мяча ладонями, ловля пальцами напряженных рук, неправильный выбор позиции относительно мяча.

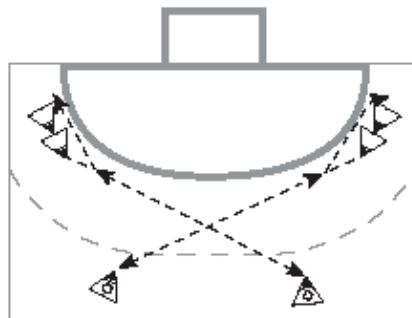


Рис. 51

Улучшение ловли и передачи мяча на месте с разнообразными движениями — рис. 52. Ошибки при передаче: руки напряже-

ны, резкая передача при встречном беге, неточная передача, потеря зрительного контроля мяча.

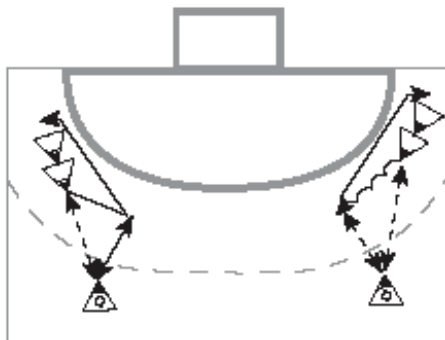


Рис. 52

Обучение и совершенствование дриблинга мяча в различных вариациях, со сменой направления и скорости (по заданию) — рис. 53. Требования: дриблинг мяча выполняется в стороне от стопы; мяч нужно толкать, а не хлопать; контроль осуществляется кончиками пальцев; продвигаться необходимо на согнутых ногах.

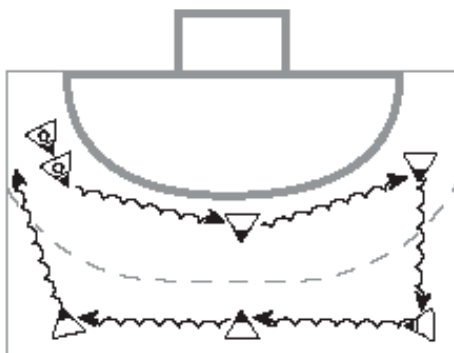


Рис. 53

Совершенствование ведения мяча, ловля и передача мяча — рис. 54. Ошибки: чрезмерный наклон туловища, ведение на прямых ногах, толчки напряженной ладонью.

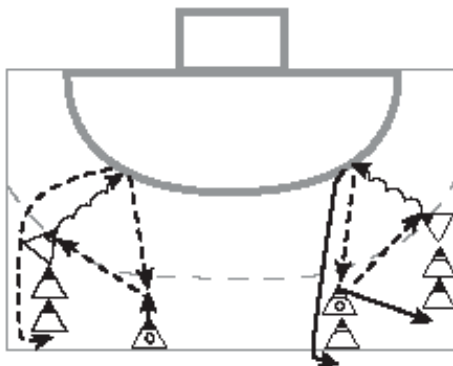


Рис. 54

Обучение броску (различными способами) после передачи и ловли мяча — рис. 55. Броски крайнего — в прыжке, в падении, снизу, с уклоном, с перебрасыванием сквозь вратаря, с уклоном в прыжке.

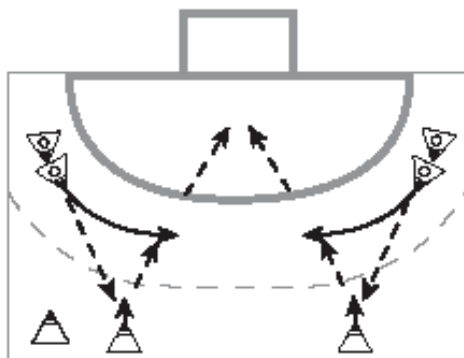


Рис. 55

Ловля мяча в движении с последующим броском (различными способами) — рис. 56. Требования при бросках: быстрая обработка мяча рукой; сохранение равновесия; заканчивать бросок «захлестом» кисти; следить за сменой ситуации на площадке.

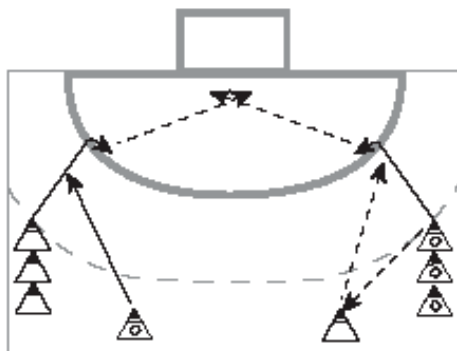


Рис. 56

Совершенствование передачи, ловли и броска в движении — рис. 57. Ошибки при бросках: нарушение координации рук и ног, потеря темпа и равновесия, отсутствие завершающего движения пальцев.

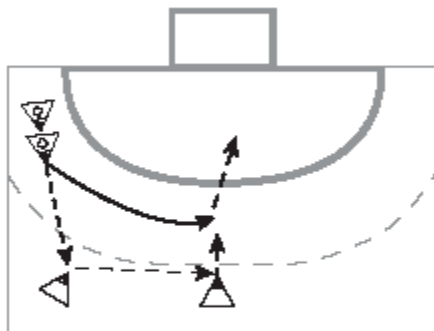


Рис. 57

Обучение обманным движениям против защитника с последующим броском — рис. 58.

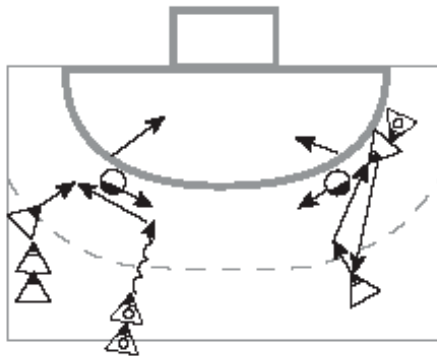


Рис. 58

Обучение взаимодействию двух нападающих напротив одного защитника — рис. 59.

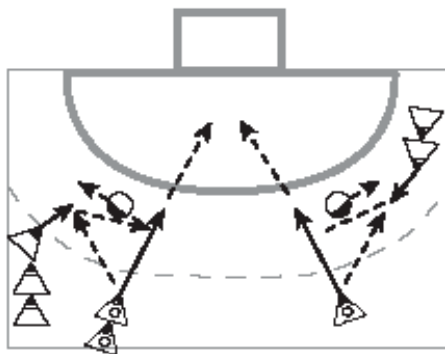


Рис. 59

Обучение передаче мяча линейному нападающему после имитации броска — рис. 60.

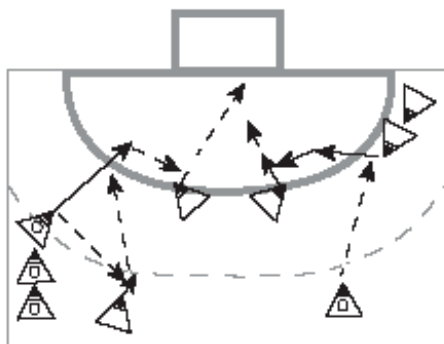


Рис. 60

Обучение скрестному движению с завершающим броском — рис. 61.

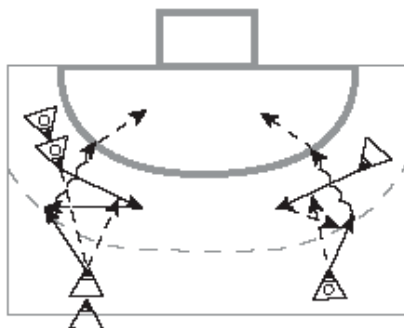


Рис. 61

Обучение передаче мяча освободившемуся партнеру (защитники сначала пассивные, потом активные) — рис. 62.

Обучение взаимодействию трех нападающих против двух защитников с последующим броском — рис. 63.

Совершенствование передачи и ловли мяча с последующим броском с угла площадки — рис. 64.

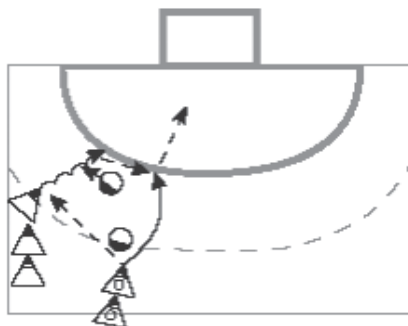


Рис. 62

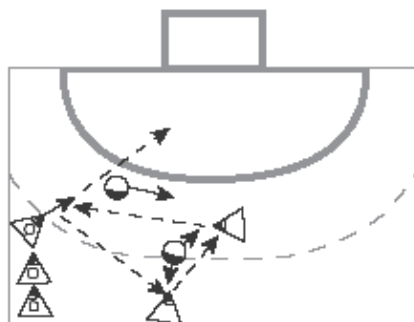


Рис. 63

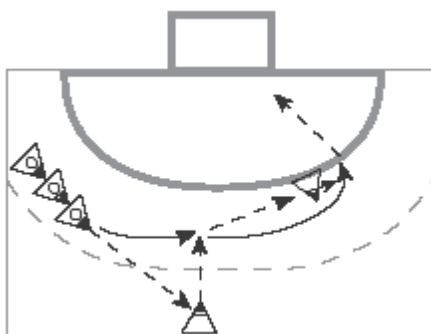


Рис. 64

Обучение постановке бокового заслона — рис. 65. Игрок становится на широко расставленных ногах сбоку от защитника, преграждая ему дорогу корпусом. Заслон ставится внезапно, без толчков.

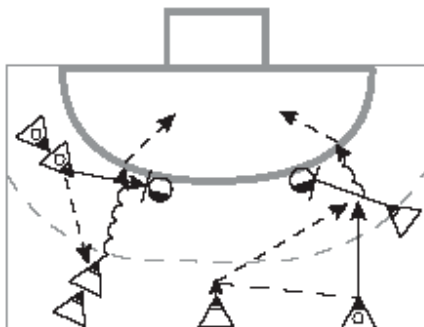


Рис. 65

Обучение постановке фронтального заслона — рис. 66. Игрок становится перед защитником, чтобы он не смог противодействовать партнеру, выполняющему бросок по воротам.

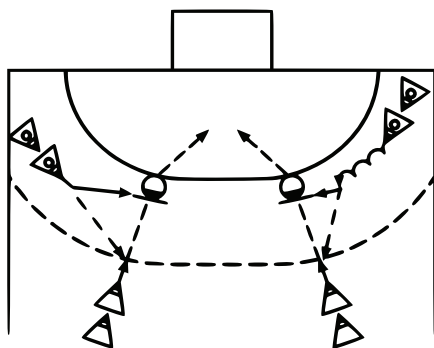


Рис. 66

Совершенствование постановки заслона — рис. 67.

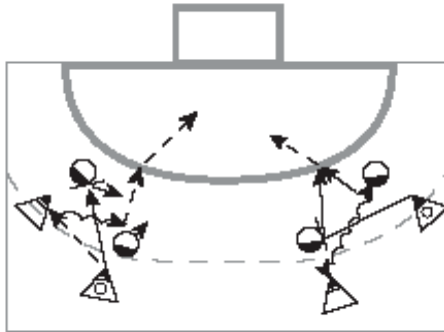


Рис. 67

Обучение ловле и передаче мяча (и совершенствование техники) при ускорении и смене направления бега — рис. 68.

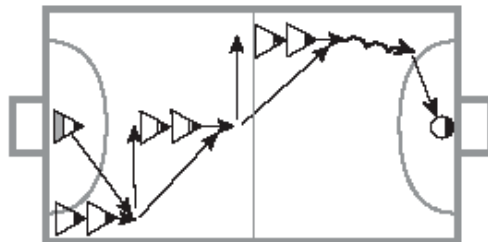


Рис. 68

Совершенствование ловли, передачи, обманных движений — рис. 69.

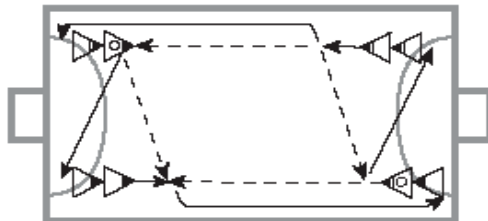


Рис. 69

Броски нападающего второй линии [4]: бросок согнутой рукой сверху с места (рис. 70), бросок согнутой рукой сверху в движении (рис. 71), бросок согнутой рукой сверху в прыжке (рис. 72), бросок с уклоном с места (рис. 73), бросок с уклоном в прыжке (рис. 74), бросок над плечом защитника (рис. 75), боковой бросок кистью из-под корпуса защитника (рис. 76), бросок снизу (рис. 77), бросок прямой рукой назад (рис. 78).

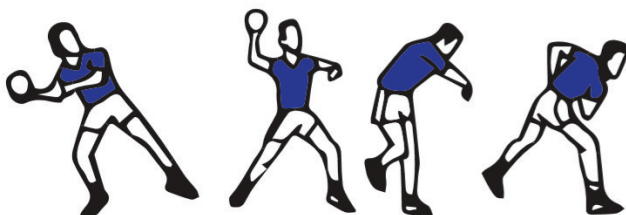


Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

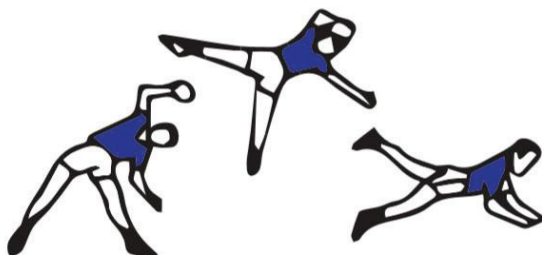


Рис. 73



Рис. 74

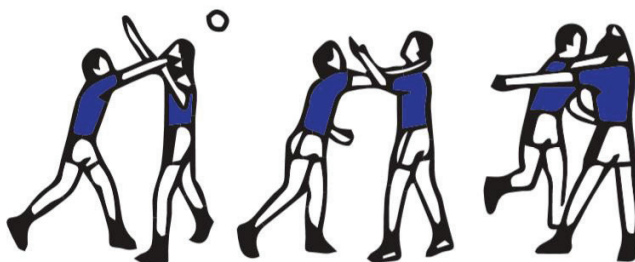


Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

Упражнения для нападающих второй линии [4]: рис. 79 — движение; рис. 80–83 — ловля и передача; рис. 84–85 — ведение; рис. 86–93 — броски; рис. 94–96 — заслоны; рис. 97–100 — комплексные упражнения.

Нападающий второй линии перемещается в 12–14 м от ворот. Он должен быть высокого роста, обязан владеть различными сильными бросками издали, точными и внезапными пасами и комплексом финтов.

Обучение передвижениям (рис. 79):

- бег обычный, остановки;
- бег с переменной направленности и ритма;
- передвижения приставным, скрестным шагом, боком и спиной вперед;
- ускорения, остановки.

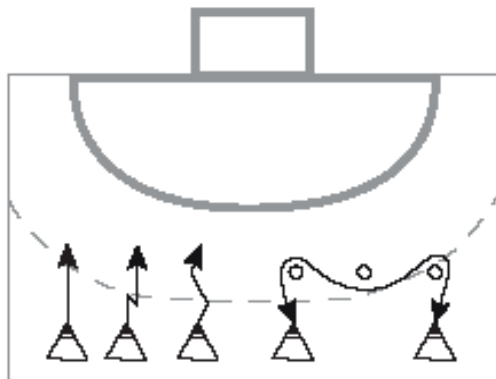


Рис. 79

Обучение ловле и передаче мяча на месте — рис. 80: прямая передача, по восходящей и нисходящей линии движения, ниже пояса, в сторону от игрока [4].

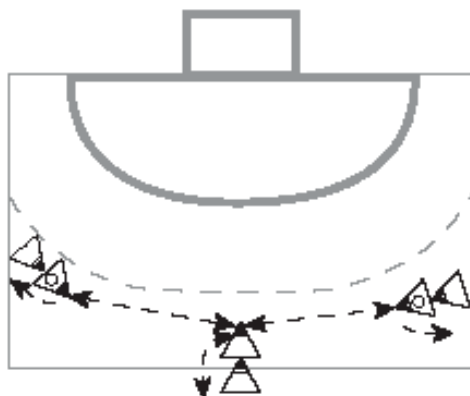


Рис. 80

Передача и ловля мяча при встречном беге в двух колонках (рис. 81): двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, правой рукой сверху, правой рукой снизу с отвлекающими действиями, тот же комплекс передач левой рукой, передача в одном прыжке — поймать и сразу отдать мяч.

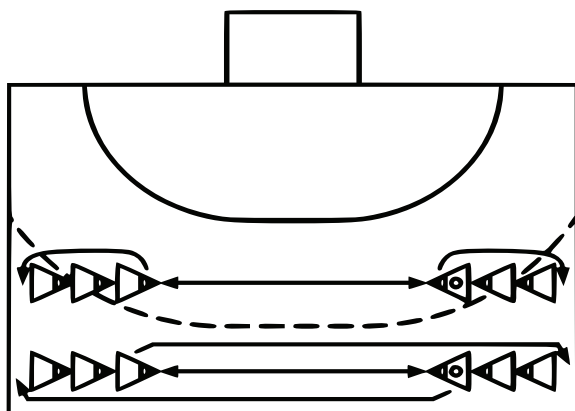


Рис. 81

Совершенствование ловли и передачи мяча с разными вариациями движений — рис. 82. Способ обучения: вначале необходимо создать правильное представление о выполнении упражнений. Затем двигаться от простого к сложному: передачи на месте, в движении с пассивным, а затем активным защитником [4].

Передача и ловля мяча в движении по восьмерке — рис. 83.

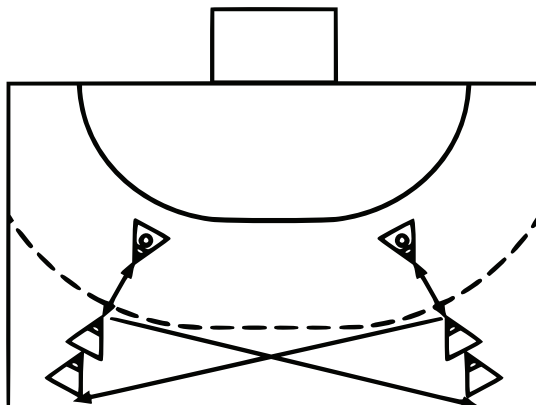


Рис. 82

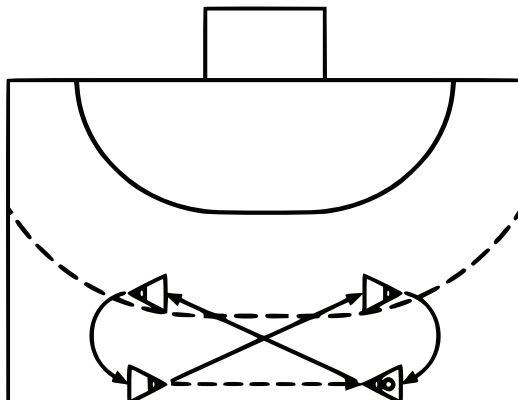


Рис. 83

Обучение ведению мяча на месте, в движении — шагом и бегом — рис. 84. Приемы используются при быстром отрыве, для обыгрывания защитника и выхода игрока на голевую позицию.

Ведение мяча с использованием разных способов, направленности и скорости (по заданию) — рис. 85. Главные ошибки: игрок на прямых ногах; большой наклон корпуса вперед; слышны хлопки; ведение перед собой; контроль мяча периферическим зрением.

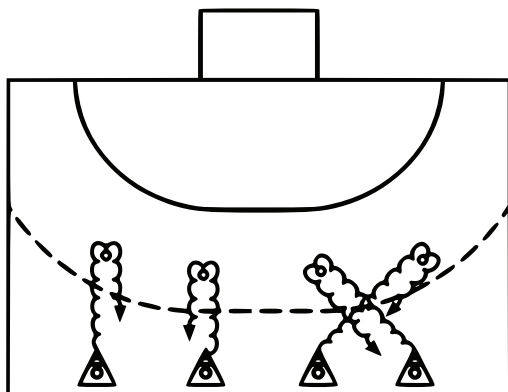


Рис. 84

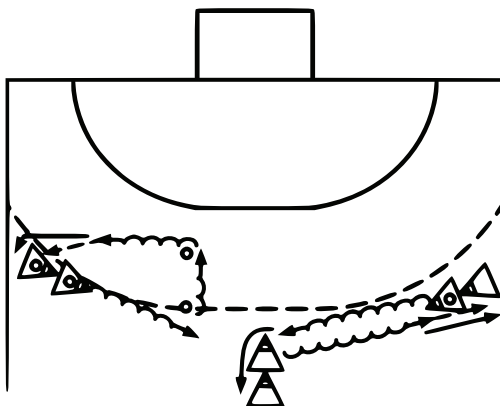


Рис. 85

Обучение броскам мяча с места — рис. 86. Основные броски: согнутой рукой сверху с места и в прыжке; с уклоном с места, в движении, в прыжке; с закрытых позиций.

Обучение броскам после ведения (с места, в движении, в прыжке) — рис. 87. Ошибки: несоблюдение координации рук и ног; в прыжке маховая нога выносится коленом вперед; отсутствует завершающее перемещение предплечья и кисти; приземление после броска на маховую ногу.

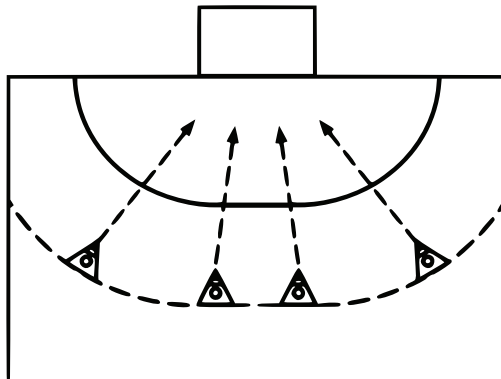


Рис. 86

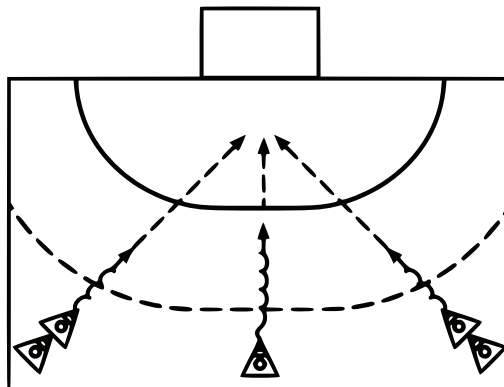


Рис. 87

Броски мяча в ворота после передач и движений по восьмерке — рис. 88.

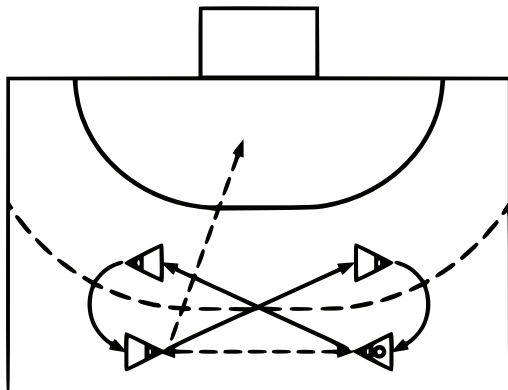


Рис. 88

Обучение чередованию бросков и передач — рис. 89.

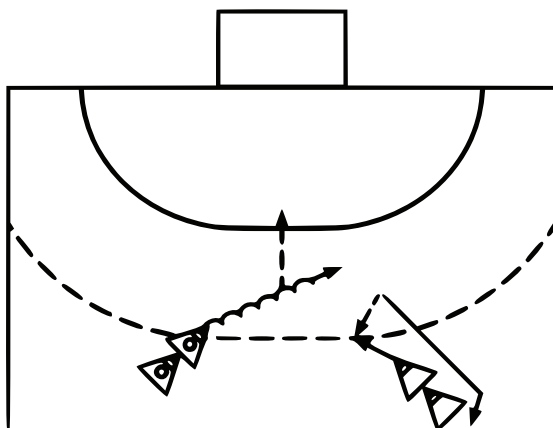


Рис. 89

Чередование передач и бросков — рис. 90.

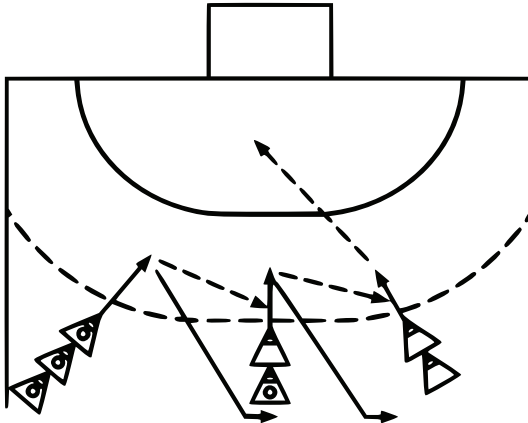


Рис. 90

Взаимодействие игроков в парах с обыгрыванием защитника — рис. 91.

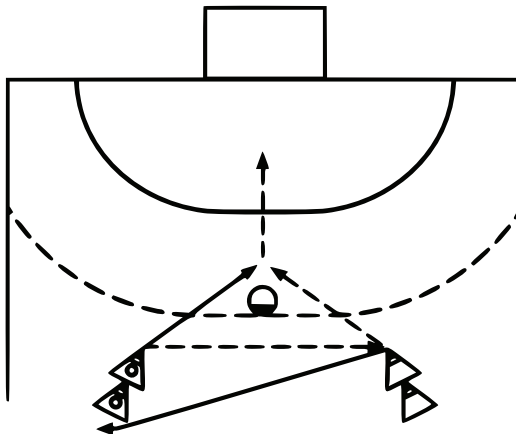


Рис. 91

Совершенствование передачи и ловли мяча в движении с броском по воротам — рис. 92.

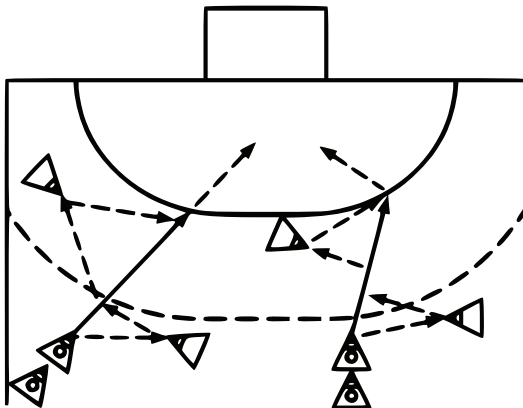


Рис. 92

Взаимодействие трех игроков с завершающим броском левым полусредним — рис. 93.

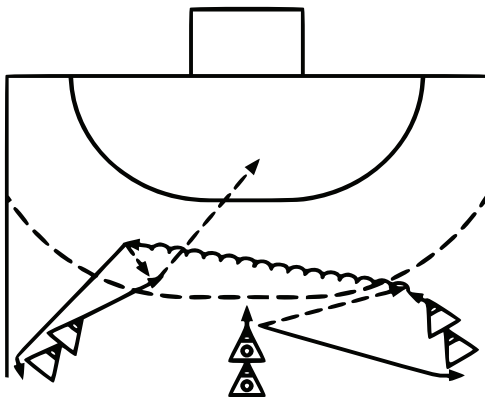


Рис. 93

Обучение постановке фронтального заслона с завершающим броском — рис. 94. Игрок находится между нападающим и опекающим его защитником. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела или же расположены на талии.

Совершенствование постановки бокового заслона — рис. 95. Ошибки: неспешный или же быстрый темп, блокировка защитника руками, удержание, набегание, оттеснение.

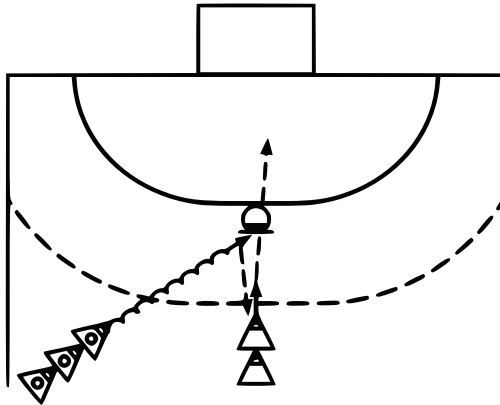


Рис. 94

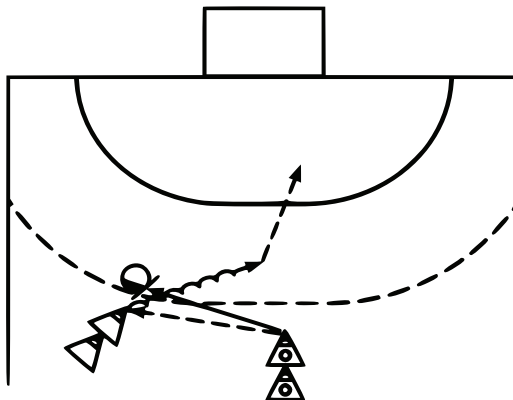


Рис. 95

Совершенствование передачи и ловли с броском по воротам в движении — рис. 96.

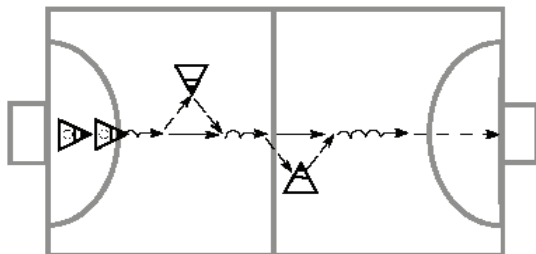


Рис. 96

Передача и ловля мяча в движении с броском в ворота, вначале с пассивным защитником, потом против активного защитника [4] — рис. 97.

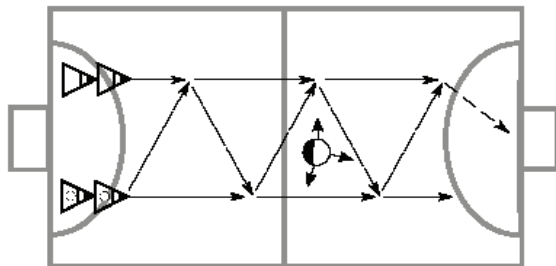


Рис. 97

Совершенствование передачи, ловли и броска при скрестном движении — рис. 98.

Быстрый переход в нападение — рис. 99. Пунктирной линией изображена длинная передача вратаря от ворот убежавшему нападающему.

Обучение (и дальнейшее совершенствование) броску по воротам при выходах вратаря из вратарской зоны на перехват — рис. 100.

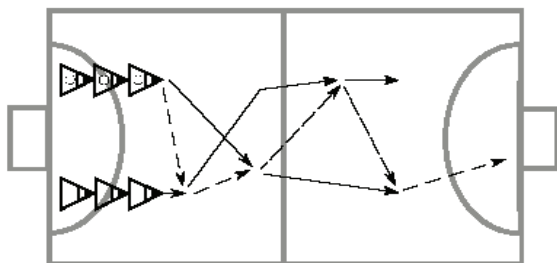


Рис. 98

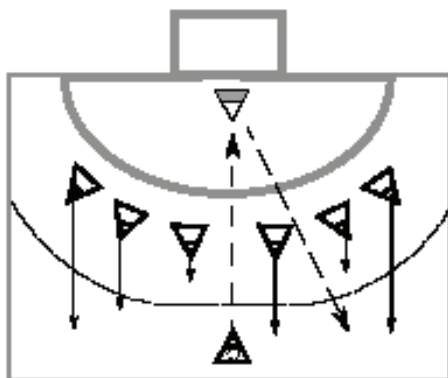


Рис. 99

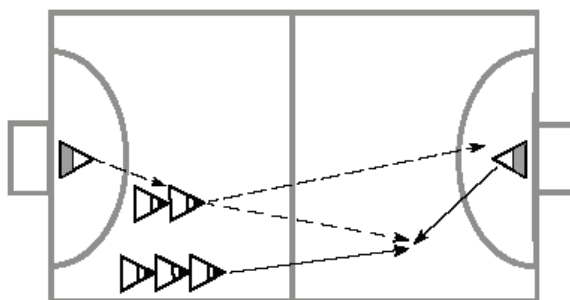


Рис. 100

Глава 4. Тактика и правила игры вратаря

Выбор места. Поскольку скорость полета мяча значительно превышает двигательные возможности вратаря, своевременный выбор позиции и принятие исходного положения для задержания мяча имеет огромное значение. Во время игры вратарь выбирает место так, чтобы все время находиться против мяча и максимально усложнить действия нападающего. Правильно выбранное место сводит до минимума угол обстрела ворот. При выборе исходной позиции для задержания мячей при бросках из различных секторов вратарь должен находиться в точке пересечения биссектрисы угла с дугой, на которой он находится.

Игра на выходах при атаке с линии [4]. В игровых ситуациях, возникающих на площадке, вратари выполняют выход вперед на атакующего игрока. Выходы целесообразно выполнять при атаках с угловых позиций и линии, используя фактор внезапности, сокращая до минимума угол атаки. Игра на выходах должна сочетаться с игрой в воротах, иначе нападающие будут перебрасывать мячи через голову вратаря или обводить его, передавать мяч другим игрокам и т. д.

Выход на линейного игрока выполняется быстро в момент подготовки линейного к броску. Вратарь в момент броска не должен находиться в положении «в шаге». Не доходя до нападающего 2–2,5 м, он выполняет выпад и одновременно быстро выносит руку (или обе) в сторону мяча, стараясь прикрыть как можно большую площадь.

Не следует выходить на игрока края, атакующего под острым углом (в этом нет необходимости).

Ошибки при выходах вратаря на игроков передней линии:

- выход на игрока края с опущенными руками (открыты ближний и дальний углы ворот);
- выход к линейному игроку ближе, чем на 2–2,5 м (у нападающего появляется широкая возможность поразить ворота);
- вратарь бежит под бросок и попадает в положение «в шаге»;
- в момент броска по воротам вратарь не подстраховывает ногу, отражающую мяч, одноименной рукой;
- нерешительность (вратарь не успевает занять оптимальную дистанцию до нападающего).

Игра при назначении 7-метровых штрафных бросков. В среднем за игру команды получают по 3–4 пенальти.

Скорость полета мяча, брошенного с семи метров от линии ворот, намного выше самой высокой двигательной реакции вратаря, и для того, чтобы отразить мяч, нужно помимо отличной реакции сконцентрировать в момент броска внимание, оперативное мышление, техническое мастерство, знать излюбленные приемы нападающих.

При назначении пенальти вратарь обычно занимает одно из трех положений:

- на линии ворот (отражает мячи руками и ногами, выполняя выпады, шпагаты, полушпагаты и падения);
- на оптимальной дистанции перед воротами (2–2,5 м) отражает мяч, приняв основную стойку;
- на той же дистанции (2–2,5 м), продвигаясь в момент броска еще на 1–1,5 м.

Наиболее результативна игра вратарей, которые удаляются от линии ворот в момент броска на расстояние до 3 м.

Основные требования при отражении пенальти — внимательно следить за мячом до самого его отрыва от руки нападающего и не поддаваться на обманные движения соперника корпусом и рукой.

Нижние мячи отражаются ступней и голенью; мячи, брошенные на среднем уровне, ловят ладонью и предплечьем, а верхние — руками в выпадах.

При отражении семиметровых вратарь может применять обманные движения: опускать руки в момент броска; широко расставлять ноги, «открывать» один из углов, выбегая вперед, выполнять ложные движения и т. п. Каждое движение и действие должно быть быстрым, точным и уверенным.

Игра при назначении 9-метровых свободных бросков. При назначении 9-метровых свободных бросков игра вратаря сводится к своевременной организации «стенки» из игроков защиты и к правильному выбору места в воротах, указывает сторону, в которую должны больше сместиться защитники.

В такой ситуации защитники (не менее трех) плотно прикрывают бросковую руку нападающего, а вратарь занимает незащищенный угол ворот, оставаясь готовым к отражению броска в угол, прикрытый защитниками.

Задержание мячей при атаках из центральных и полусредних секторов с 7, 8, 9, 10 м вратарь производит, оставаясь в воротах, или совершает выход вперед на 1–1,5 м. Выход на большое расстояние не рекомендуется:

- 1) если будет симитирован бросок с последующим уходом игрока в сторону, вратарь не успеет переместиться и бросок будет произведен, по сути, в пустые ворота;
- 2) если полевым игроком производится высокий прыжок, особенно при отталкивании с 7–8 метров, между головой вратаря и верхней штангой появляется «мертвая» зона, через которую мяч без препятствий попадает в ворота.

Вратарь при выполнении свободного броска должен все время видеть мяч, четко распределять внимание, быстро изменять местонахождение в воротах в соответствии с обстановкой (например, если мяч будет передан в сторону от игроков «стенки»), вовремя указывать защитникам на изменения ситуации.

Вратари, согласовывая свои действия с защитниками, вырабатывают определенные правила, придерживаясь которых они достигают успеха при защите ворот.

Например:

- если линейный выполняет бросок с уклоном влево, то в данный момент ближней к мячу будет правая нога вратаря — вместе с рукой ее следует «подтянуть» к руке соперника с мячом, левая рука при этом вытянута вверх (чтобы не дать возможности перебросить мяч через вратаря);
- если линейный атакует ворота в опорном положении, вратарь выходит на атакующего, подняв руки в сторону бросковой руки, ноги в момент броска должны обязательно быть в положении «параллельно»;
- если атака ворот происходит с левого полусреднего, бросок выполняется правой рукой.

Нерешительный выход вратаря, положение «в шаге» и максимальное сближение с нападающим дают возможность сопернику перебросить мяч через вратаря. В этом случае не надо теряться. Резко остановившись и не оборачиваясь, следует сделать несколько быстрых широких шагов назад и попытаться в прыжке кулаком перевести мяч за ворота. Для того чтобы обмануть атакующего игрока, вратарь может применять обманные движения.

Игра на выходах при атаке с края. Играть на выходах при атаке с края можно лишь в совершенстве овладев игрой непосредственно в воротах, тонко разбираясь в игровой ситуации, хорошо зная способы бросков по воротам, которые могут применять крайние нападающие. Выходить на игрока края следует в зависимости от конкретной сложившейся ситуации, стремительно и неожиданно для нападающего. На выходе из ворот вратарь должен прикрыть нижний и верхний ближние углы, но так, чтобы была возможность отразить броски, направленные в дальние углы. Выходить следует в направлении бросковой руки соперника с учетом положения, из которого проводится бросок.

При выполнении броска в нападении с уклоном при выходе из ворот прыжок не применяется. Прыжок целесообразен лишь в игре против игрока, атакующего в прыжке или с опорного положения.

Атакой ворот с крайней позиции (угла) считаются броски мяча из секторов 1 и 7, а также прилегающих к ним секторов 2 и 6.

При атаке ворот из секторов 1 и 7, когда угол атаки не превышает 30° , в основном все вратари независимо от роста делают шаг вперед на 15–20 см и принимают исходное положение для задержания мяча.

Если же угол атаки увеличивается, а это происходит, когда крайний нападающий входит (впрыгивает) из сектора 1 в сектор 2 или из сектора 7 в сектор 6, то вратари преимущественно выходят на расстояние 2–2,5 м до атакующего, используя при этом фактор неожиданности и резкий выход.

Вратарей, которые чрезмерно увлекаются выходами, нападающие обманывают. Они придерживают мяч или выполняют ложный замах, «ловят» вратаря на движении и перебрасывают через него мяч. Игру на выходах необходимо чередовать с игрой непосредственно в воротах.

При выходе вперед, сокращая до минимума угол атаки, необходимо сделать правильный выбор позиции с учетом следующих факторов:

- 1) бросает левша или правша;
- 2) как далеко смещается игрок над площадью вратаря из сектора 1 в сектор 2 и из сектора 7 в сектор 6 после отталкивания из-за линии;
- 3) выполняется бросок в опорном положении, в прыжке или в падении.

Кроме того, вратари должны учитывать, какого типа игроки, низкорослые или высокорослые, играют против них.

Низкие игроки действуют на высокой скорости, совершают броски в большинстве случаев в падении. За счет своей высокой скорости стараются опередить действия вратаря в выборе позиции.

Вратарю при этом необходимо предпринять следующее: сблизившись с нападающим до 2–2,5 м, он в момент броска должен стоять на обеих ногах, чтобы не быть застигнутым в положении «в шаге» (реagirовать на мяч из такого положения почти невозможно). Подойдя на указанное расстояние к атакующему, вратарь делает выпад в сторону бросковой руки соперника и выносит руку (или обе) к мячу, одновременно подтягивая к ней согнутую в колене ближнюю ногу.

Высокорослые игроки совершают броски в основном без падения, в прыжке. Причем в одних случаях это прыжок в сторону вратаря, бросок совершается после наклона туловища и вытягивания руки в сторону, в других случаях — прыжок с целью перемещения над площадью вратаря из сектора 1 и 7 в сектор 2 и 6 для увеличения угла атаки. В такой ситуации вратарю необходимо резко выйти, за момент до броска принять положение «ноги параллельно», а в момент броска — прыгнуть как можно выше и задержать мяч.

Выбрав правильную исходную позицию, вратарь не должен с опережением начинать задержание мяча в дальних углах ворот, так как сразу открываются ближние углы, а нападающему игроку не представляет трудности перевести бросок в ближний угол.

При броске правой рукой:

- если мяч пролетает слева от рук, защитник закрывает дальний угол;
- если мяч пролетает справа от рук, защитник закрывает ближний угол.

При броске левой рукой:

- если мяч пролетает слева от рук, защитник закрывает дальний от вратаря угол;
- если мяч пролетает справа от рук, защитник закрывает ближний от вратаря угол.

Основываясь на вышеперечисленных правилах, вратарь действует согласованно с защитниками. Однако в игре не всегда получается так, что защитники могут закрыть положенный угол. Поэтому вратарь не должен бездумно бежать в открытый угол — выбирая

исходную позицию для задержания мяча «против руки с мячом» противника, он старается определить направление мяча.

Например, бросок выполняется с левого полусреднего. Нападающий выполняет его из глубины площадки с 9, 10 м и смещен к боковой линии. Защитники успевают поставить двойной блок. Выполняя правила согласованных с вратарем действий, закрывают ближний угол ворот. В этой игровой ситуации нападающий не может бросить мяч в ближний угол и направляет его в дальний от вратаря угол. Вратарю нетрудно определить, куда будет направлен бросок, и он начинает задержание в дальнем углу.

Если нападающий движется прямо на защитников, но в последний момент перед ними изменяет направление движения в сторону, то выигрывает какую-то часть пространства для произведения броска. Защитники отстают в выполнении защитных действий. Все же, смещаясь и ставя блок, они пытаются закрыть свой угол, однако в такие моменты не удается полностью закрыть его. Но выставленные руки являются помехой, которая снижает точность броска.

В этот момент вратарю трудно определить направление полета мяча, так как нападающий, выиграв часть пространства, может направить мяч в любой угол, несмотря на попытки защитников спасти положение. Поэтому в таких случаях вратарь должен проявлять максимум выдержки, оставаясь на исходной позиции и производя задержание в одну из сторон, или совершить движение вперед и в сторону — навстречу мячу, но ни в коем случае не должен задерживать мяч с опережением в том углу, который считался неприкрытым.

В игре очень часто броски выполняются с закрытых позиций. Вратарь воспринимает начальное движение руки бросающего, но последней фазы движения не видит. Нападающий может произвести бросок в любой угол.

В данном случае у вратаря больше возможностей отразить мяч, выходя вперед на 1,5–2 м навстречу броску, сокращая угол атаки. При этом нарушается одно из правил задержания мячей: принять исходное положение для задержания мяча раньше, чем будет про-

изведен бросок. Но здесь надо учитывать, что при таких бросках нападающие плохо видят действия вратаря.

Игра на перехватах мяча. Этот тактический прием — одно из средств, с помощью которых прерывается атака соперника. Возникает он в тех случаях, когда мяч передается соперником на большое расстояние при организации быстрой контратаки.

Вратарь должен всегда следить за игрой и быть готовым быстро выбежать вперед и, опередив нападающего, перехватить мяч.

Исходное положение вратаря — между 6-и 9-метровыми линиями. Выход на перехват выполняется, когда нападающий повернется для приема мяча и не будет видеть приближение вратаря.

Чаще всего перехватывается мяч перед нападающим, реже — в прыжке над ним.

Ошибки при игре на перехват:

- выход непосредственно из ворот;
- нерешительность в момент выхода;
- преждевременное (до передачи мяча вратарем соперника) оставление исходного положения из-за неправильной оценки игровой ситуации;
- невнимательность и (как следствие ее) запоздалый выход на перехват;
- вратарь не применяет прыжки на выходах.

Организация быстрой контратаки. После завершения атаки противником (если она не закончилась голом) вратарь, задерживая мяч любым способом, должен быстро подхватить его и ввести в игру, т. к. быстро организованные контратаки часто приносят успех команде.

Передавать мяч партнеру нужно решительно и без промедлений. Если есть сомнения в точности передачи, то лучше начать атаку через ближнего игрока защиты, свободного от опеки.

Вратарь может забросить мяч в ворота соперника и сам, если вратарь защищающейся команды, видя приближающегося соперника, готового получить мяч от своего вратаря, быстро выходит

из ворот (с расчетом овладеть мячом раньше противника) — в этот момент можно бросить по воротам.

Ошибки при организации быстрой контратаки вратарей:

- запаздывание с передачей мяча в отрыв;
- передача мяча опекаемому игроку;
- передача мяча по высокой траектории;
- невнимательность и (как следствие ее) потеря контроля над участвующими в отрыве.

Действия вратаря в качестве игрока. Покинув площадь вратаря, голкипер становится полевым игроком и может выполнять соответствующие функции: может вводить мяч из-за боковой, принимать мяч при розыгрыше углового и выполнять свободные броски.

Специфика игры вратаря также заключается и в особых правилах его действий на площадке.

Вратарю разрешается:

- 1) защищая ворота, находясь в площади вратаря, касаться мяча любой частью тела;
- 2) неограниченно передвигаться с мячом в площади вратаря (не задерживая выполнение броска от ворот);
- 3) покидать площадь вратаря без мяча и играть по всей игровой зоне — в этом случае он подчиняется правилам для полевого игрока (кроме п. 8 запрещенных для вратаря действий). Вратарь считается покинувшим свою площадь, если он любой частью тела коснулся площадки за линией площади ворот;
- 4) защищая ворота, покидать площадь с мячом, находящимся вне контроля, и продолжать игру по всей игровой зоне.

Вратарю запрещается:

- 1) подвергать соперника опасности в процессе защиты ворот (за нарушение правила назначается: свободный бросок; 7-метровый бросок; предупреждение);
- 2) умышленно переводить находящийся под контролем мяч за линию собственных ворот (при нарушении правила назначается свободный бросок);

3) покидать площадь вратаря с мячом, находящимся под контролем (назначается свободный бросок);

4) после броска от ворот касаться мяча вне площади вратаря, если мяч до этого не коснулся другого игрока (назначается свободный бросок);

5) касаться лежащего или катящегося за пределами площади вратаря мяча, находясь в площади вратаря (назначается свободный бросок);

6) вносить лежащий или катящийся вне площади вратаря мяч в площадь вратаря (назначается 7-метровый штрафной бросок);

7) возвращаться с мячом из игровой зоны в площадь вратаря (назначается 7-метровый штрафной бросок);

8) касаться голенью или стопой мяча,двигающегося в направлении игровой зоны или лежащего в площади вратаря (назначается свободный бросок);

9) при выполнении 7-метрового броска наступать на 4-метровую отметку или выходить за нее (ее продолжение), пока мяч не брошен (назначается повторный 7-метровый бросок, если мяч не попал в ворота)¹;

10) заменять полевых игроков в любых ситуациях (в то время как полевые игроки могут заменять вратаря).

В площади вратаря действуют следующие правила:

1. В площади вратаря может находиться только вратарь (кроме п. 3 ниже). Вход (заступ) в площадь вратаря, включая линию площади вратаря, фиксируется, когда полевой игрок касается площади вратаря какой-либо частью тела.

2. Вход (заступ) в площадь вратаря полевым игроком наказывается:

а) свободным броском, если в площадь вратаря заступил игрок с мячом;

¹ *Примечание:* пока одна нога вратаря находится позади 4-метровой линии, ему разрешается другую ногу или часть тела перенести в воздухе за пределы этой линии.

- б) свободным броском, если полевым игроком заступает в площадь вратаря без мяча и создает себе тем самым преимущество;
- в) 7-метровым броском, если игрок защиты, заступая в площадь вратаря, создает себе преимущество по отношению к владеющему мячом нападающему.

3. Вход (заступ) в площадь вратаря не наказывается:

- а) если игрок заступает в площадь вратаря без мяча и не создает этим себе преимущества;
- б) если игрок заступил 6-метровую линию после передачи мяча и при этом команда соперников не понесла никакого ущерба;
- в) если игрок защищающейся команды сделал заступ, не создав себе преимущества, т. е. без ущерба для соперника.

4. В пределах площади вратаря мяч принадлежит вратарю. Любое касание мяча, лежащего или катящегося в площади вратаря, а также находящегося в руках вратаря, запрещается (назначается свободный бросок). Если мяч находится в воздухе над площадью вратаря, им можно играть.

5. Если мяч во время игры попадает в площадь вратаря, вратарь должен броском вернуть его в игровую зону.

6. Если игрок защищающейся команды коснется мяча, который будет потом взят вратарем или останется лежать в площади вратаря, то игра не останавливается.

7. Преднамеренная отдача мяча в собственную площадь вратаря квалифицируется следующим образом:

- а) взятие ворот, если мяч попадает в ворота;
- б) 7-метровый бросок, если вратарь касается мяча, и он не падает в ворота;
- в) свободный бросок, если мяч остался лежать в площади вратаря или пересек лицевую линию, умышленное выбрасывание мяча за боковую или лицевую линию;
- г) игра продолжается, если мяч пересек площадь вратаря и вратарь его не коснулся.

8. Мяч, вернувшийся из площади вратаря в игровую зону, остается в игре.

Глава 5. Рекомендации по обучению игре в воротах

Выбор позиции

Зона бросков условно разбита на 7 секторов. Нумерация (от 1 до 7) начинается слева от вратаря. Вратарь меняет положение (по воображаемой дуге между стойками ворот), занимая соответствующие исходные позиции вслед за последовательно перемещающимся в каждый сектор игроком нападения, владеющим мячом. Положение рук и ног вратаря в стойке меняется в зависимости от местонахождения игрока с мячом. Перемещения выполняются приставными шагами.

Если игрок с мячом находится в секторе 1 (или 7), то вратарь выходит на 15–20 см перед воротами и, стоя боком к стойке, одновременно поднимает обе руки вверх. Ладони обращены в сторону нападения.

При перемещении игрока в сектор 2 (или 6) вратарь делает приставной шаг в сторону движения игрока с мячом и опускает дальнюю по отношению к стойке руку до уровня плеча. Ближняя к стойке рука вытянута вверх и слегка касается угла ворот.

Когда игрок находится в секторе 3 (или 5), вратарь приставными шагами перемещается по дуге к центру ворот. Ближняя к стойке рука опускается до высоты головы, а другая находится на уровне плеча.

При перемещении игрока в сектор 4 вратарь занимает положение в центре ворот и принимает основную стойку.

В начальной стадии обучения удаление от линии ворот по центру не должно превышать 25–30 см. Темп выполнения наращивается постепенно. По мере приобретения игрового опыта радиус дуги перемещения может быть увеличен.

Выходы на игроков передней линии

Упражнения:

1. Заняв исходное положение в центре ворот, приняв основную стойку, вратарь выполняет рывок на 3–4 м по направлению к игроку, занимает исходное положение и в ответ на замахах атакующего начинает имитировать отражение мяча.

2. Вратарь быстро выходит из ворот, останавливается и затем реагирует на брошенный нападающим мяч.

3. И. п. — линейный выполняет бросок в прыжке (перекидку) по центру. Вратарь выходит из ворот, прыгает вверх и отражает мяч.

4. И. п. — линейный игрок производит атаку с места правого полусреднего в падении с уклоном корпуса влево. Вратарь выходит из ворот, выполняет выпад вправо и отражает мяч.

Аналогично можно осваивать и отрабатывать прием при атаке с правого и левого краев.

Игра при назначении 7-метровых штрафных

Отработка этого приема обязательна на каждом занятии.

Упражнения:

1. И. п. — основная стойка со средним положением рук в центре ворот. Игрок выполняет броски, вратарь отражает мячи руками и ногами. Первые броски должны быть с короткой дистанции, но достаточно сильными.

2. И. п. — основная стойка со средним положением рук на линии ворот, ближе к правому углу. Нападающий бросает мяч в левую часть ворот. Вратарь в выпадах, шпагатах и падениях реагирует на броски. То же в другую сторону.

3. И. п. — основная стойка с высоким положением рук в 3 м перед воротами. В момент броска нападающего вратарь сближается с ним еще на 1 м и выполняет выпад на бросковую руку.

Игра при назначении 9-метровых свободных бросков

Принципы действий вратаря при назначении 9-метровых свободных рассмотрены в главе 4.

Обучение действиям проводится путем создания игровых ситуаций, в которых отрабатывается умение вратаря строить стенку и взаимодействовать с защитой.

Упражнения:

1. Три игрока (соперника) стоят спиной к воротам на линии свободных бросков, у одного из них в руках мяч. Еще один игрок располагается в 1–1,5 м от «стенки», ожидая передачу. Напротив «стенки» соперника на 6-метровой линии выстраивается «стенка» защитников (три игрока) с поднятыми вверх руками. Вратарь занимает незащищенный своей «стенкой» угол.

После передачи мяча соперник выполняет бросок в незащищенный угол ворот, вратарь отражает всеми техническими приемами. Вратарь отрабатывает и совершенствует тактическое взаимодействие с защитниками.

2. Те же самые построения, но в полусредних зонах нападения. Игрок, стоящий слева в «стенке» соперника (по отношению к вратарю), получив мяч от игрока, стоящего в центре «стенки», делает выпад влево-вперед с последующим броском в незащищенный угол ворот. Оставшиеся игроки «стенки» соперника имитируют бросок по воротам с одновременным продвижением вперед, игрок, стоящий перед «стенкой», имитирует бросок в прыжке.

3. Построение «стенки» в зоне крайних нападающих: «стенка» состоит из 2–3 человек, один из них выполняет заслон, другой отвлекает своим продвижением игроков защиты, а третий делает бросок из-под заслона. Вратарь отражает мячи, стоя непосредственно в воротах или выходя вперед.

Организация быстрой контратаки

Обучение этому тактическому приему проводится в четыре этапа:

1) научить вратаря быстро овладевать мячом и точно передавать мяч неподвижно стоящему полевому игроку (на высоте груди или головы);

2) усложнить упражнение тем, что овладеть мячом вратарь может после выполнения технического приема (выпад в сторону, прыжок в сторону или вверх и т. д.), а затем быстро передать его неподвижно стоящему партнеру;

3) тренировать передачу задержанного мяча движущемуся вперед игроку (сначала на правый край, затем — на левый) и любому другому, бегущему в отрыв; расстояние передачи увеличивается постепенно;

4) выполнять все действия с максимальной скоростью и наибольшей точностью [6].

Действия вратаря в качестве полевого игрока

За пределами площади ворот вратарь становится полевым игроком и поэтому не должен делать пробежек, повторных ведений, держать мяч более трех секунд. Изучать приемы ведения, ловли и передач мяча вратарь должен совместно с полевыми игроками.

Принимая участие в качестве полевого игрока в двусторонних играх, вратарь закрепляет и совершенствует освоенные приемы, постигает основы игры нападающих, приобретает навык действий за пределами своей площади, обогащает свой игровой опыт.

Вариант организации «стенки» игроками защиты при назначении свободного броска из центральной зоны изображен на рис. 101.

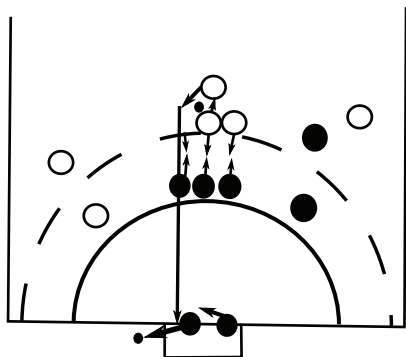


Рис. 101

Организация «стенки» игроками защиты при назначении свободного броска из зоны левого полусреднего показана на рис. 102.

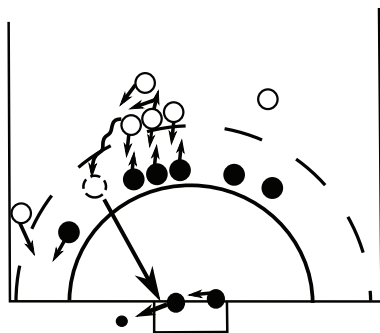


Рис. 102

Глава 6. Технические средства обучения в гандболе. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий

Применение технических средств развивает способности обучающихся, создает среду игровой ситуации [9]. Практикой обосновано, что их применение в два-три раза увеличивает эффект занятия. Под термином «технические средства обучения» по большей части понимают не столько средства, сколько весь процесс субъективного обучения, построенный на практическом применении дидактических принципов. Иными словами, имеются в виду, помимо технического оборудования, учебные материалы и пособия, теория, методология, роль тренера-педагога [11], системы организации, условия учебной работы, учебно-спортивные базы, научная работа, различного рода модернизации и новшества.

Обучение при помощи технических средств нужно строить в основном на следующем принципе: в обучении гандболу познавательная сторона обладает определенной структурой, поддающейся усвоению, эту структуру нужно усваивать путем поисково-ответного способа, т. е. маленьких открытий, «исследовательских работ».

При этом тренер-педагог поощряет решение поставленных технических задач, принуждая обучающихся размышлять. Он не сообщает правильного выхода из игровой ситуации, которая была создана разными техническими средствами, а способствует тому, чтоб игрок сам нашел решение.

Для практического применения этого субъективного способа, который был построен на решении серии малых тактических задач, нужно составить разные тренировочные упражнения, создать разнообразные пособия и направленные на определенную тематику комплекты из диапозитивов, диафильмов, кольцовок, видеофильмов, макетов и прочей аппаратуры: электроворот, электропистолета, ТСО для вратаря и т. д. Большие возможности для дифференцированного подхода к обучающимся открывает обучение с применением компьютерных технологий.

При обучении и тренировке по предлагаемой методике подготовительная и заключительная части занятий остаются без изменений.

В содержание основной части занятия вводятся упражнения с учетом игровых амплуа юных гандболистов (рис. 1–69), которые по собственной структуре близки к действиям игрока на поле.

В данной части занятий употребляются также игровые упражнения, односторонние и двусторонние игры и упражнения из других видов спорта, которые формируют особые двигательные умения гандболистов. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий применяется следующая организация.

В основной части занятия учебная группа разбивается на три подгруппы (рис. 103).

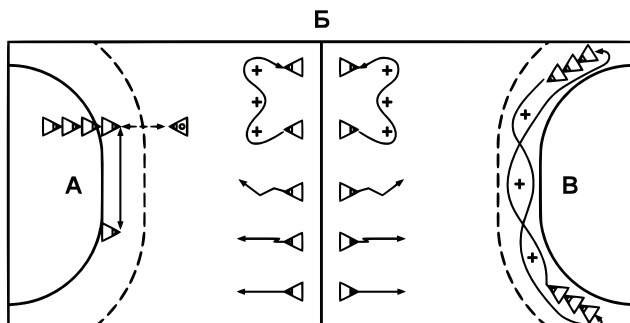


Рис. 103

Задачи для подгрупп распределяются следующим образом:

| Подгруппа А | Подгруппа Б | Подгруппа В |
|--|---|---|
| Перемещение шагом, бегом с изменением направления и скорости, приставными и скрестными шагами, с применением обманных действий | Бег обычный, остановки; бег с изменением направления и ритма; передвижения приставными шагом, боком и спиной вперед; ускорения, остановки | Бег лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком, с изменением скорости и направления. Развитие стартовой скорости |

Подгруппа А работает у 6-метровой линии; подгруппа Б — вблизи средней линии поля на позициях нападающего второй линии; подгруппа В — на местах последнего нападающего. Для решения задач занятия используются посменный, групповой и поточный способы, при которых моделируются отдельно игровые ситуации и действия игроков в согласовании с их функциями. На этом занятии во всех подгруппах выполняются упражнения по обучению передвижению. По истечении определенного времени (8–10 мин) подгруппы меняются. Педагоги остаются на прежних, так сказать, «станциях».

Если в группе два педагога, то организуются две подгруппы [5]: на 6-метровой линии и на краю (рис. 104).

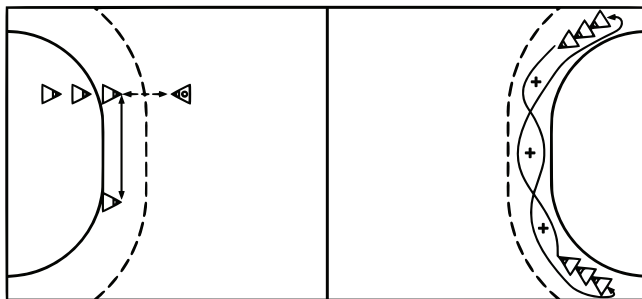


Рис. 104

После взаимных замен группы работают на местах игроков второй линии (рис. 105).

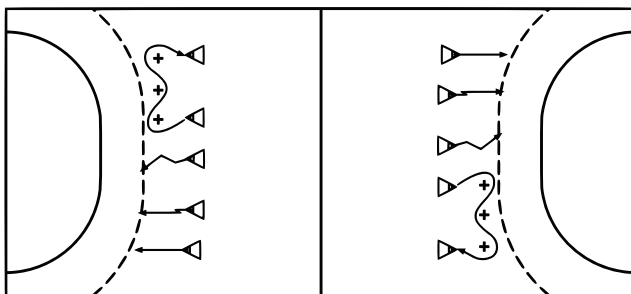


Рис. 105

В итоге обучающиеся за полчаса осваивают одни и те же технические приемы и тактические действия на трех главных позициях: на местах линейного, последнего и нападающего второй линии.

Каждая подгруппа получает задание и делает его под наблюдением тренера-педагога. Всего на каждом занятии обычно у него по две карточки с упражнениями определенного игрового амплуа гандболиста. Затем подгруппы объединяются в команды для проведения односторонних или двусторонних игр.

Для проведения занятий по подгруппам нужно составлять конспект занятий по игровым амплуа: для последних, линейных (центральных) и нападающих второй линии. Конспект должен отразить:

- 1) характеристику задачи этого урока;
- 2) инвентарь и оборудование, нужные для занятия;
- 3) контингент (уровень подготовки, пол) и количественный состав учебно-тренировочной группы;
- 4) продолжительность занятия в целом и его отдельных частей;
- 5) средства, использованные в подготовительной части занятий в виде разновидностей особых передвижений, подготовительных упражнений, которые направлены на воспитание особых физических качеств, также подвижных игр и комбинированных эстафет (организация учащихся при проведении подготовительной части может быть фронтальной, групповой, круговой, поточной и др.);
- 6) четкий список особых упражнений и их «дозировку»;
- 7) основные методические указания.

Глава 7. Техничко-тактическая подготовка гандболистов посредством подвижных игр

Подвижные игры на занятиях по гандболу — средство многостороннего физического воспитания спортсменов. Основная изюминка подвижных игр состоит в том, что они воспринимаются юными гандболистами с удовольствием, проходят с большей отдачей и на высочайшем чувственном уровне. Все это открывает перед тренером-педагогом бескрайние возможности управления инициативой учащегося, воспитания воли, направленной на достижение определенных задач [3].

Ниже предлагается набор подвижных игр, который был составлен для освоения программного материала по гандболу.

При этом учитывается необходимый круг вопросов:

- освоение спортсменами теоретических познаний (правила гандбола, основы стратегии и т. д.);
- освоение важнейших технических приемов (перемещение, передачи, ловля, броски мяча и т. д.);
- воспитание основных физических качеств, развитие творческих возможностей.

Наиболее характерный момент предложенных подвижных игр — это борьба участников за победу, а уже само стремление к победе вызывает необходимость совершенствования и в технике, и в тактике. Кроме этого, участие в играх требует от молодых гандболистов определенной физической подготовки.

Подвижные игры, как и сама игра в гандбол, широко используются тренером-преподавателем и в решении разных воспитательных задач. Умело совмещая их с другими упражнениями и заданиями, тренер-преподаватель добивается более сознательного отношения спортсменов к гандбольной игре. Систематизация подвижных игр может быть различной. В нашем примере эти игры разбиты на две группы в зависимости от основных задач учебно-воспитательного процесса.

Первая группа — подвижные игры, направленные на воспитание основных физических качеств, вторая — направленные на воспитание технических и тактических способностей. Другими словами, первая группа подвижных игр ориентирована на воспитание силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости. Подобное разделение несколько условно в связи с тем, что практически в каждой игре можно решать многоплановые задачи, которые направлены на воспитание различных физических качеств.

«Чемпионы». Игроки делятся на команды по 5–8 человек. Команды выстраиваются около передней линии в колоннах по одному лицом в сторону игровой площадки. Игроки рассчитаны по номерам. По сигналу первые номера начинают бег с медболами в руках на 30, 20 либо 15 м. Балл своей команде приносит лишь один игрок, прибежавший первым. Аналогично стартуют все номера команды. Далее первые номера сразу производят бросок гандбольного мяча в ворота на дистанции 30 м (15–20 м). Зачтенный балл получает тот игрок, чей мяч пересек площадку ворот по воздуху (без касания пола, земли). То же повторяют все номера команд.

Сразу после завершения бросков команды в том же порядке, по номерам, выполняют по сигналу тренера-преподавателя прыжки через гимнастическую скамью: 20 (15, 10) прыжков боком туда и обратно. Кто закончил первым, получает балл. Следующее состязание — отжимание на руках лежа на полу (8–10 раз), кто быстрее. После этого первые номера занимают стартовое положение для бега на 30 м с ведением мяча зигзагами (около стойки либо набивных мячей).

Окончив ведение, игроки делают следующее упражнение. И. п. — сидя на полу, руки ладонями на затылке, носки ног под планкой шведской стенки: лечь на пол, коснуться его наружной стороной кисти, снова сесть и коснуться руками стены (выполнить 10 раз). По завершении игры проводится эстафета: ведение мяча на 20 м, 5 бросков (с ловлей) мяча в стену на расстоянии 3 м (на улице — передача мяча партнеру), бросок мяча следующему номеру собственной команды. За победу в эстафете команда получает 2–4 балла.

Команды имеют право перед каждым новым видом игры по-менять свои номера. Число видов состязаний, как и их трудность, плотность проведения, описывает тренер-преподаватель.

«Петушиная атака». Игра проходит в 6-метровой зоне. Участники делятся на две команды. Одна — нападающие, другая — защитники. По сигналу обе команды начинают прыжки на одной ноге. Задача нападающих — вытолкнуть конкурента из зоны. Игра может иметь много разновидностей. К примеру, обе команды нападающие: кто последним остается на площадке вратаря, кто быстрее и т. д.

«Ведущий». Игроки делятся на группы по 5–6 человек. Команда становится в круг диаметром 5 м, в кругу — ведущий. По общему сигналу все бегут по кругу, сразу передавая между собой мяч. Ведущий пробует выбить или забрать мяч, после этого ведущим становится игрок, выполнивший последнюю передачу, а предшествующий ведущий занимает его место. Изменение темпа и направления движения производится по сигналу тренера-преподавателя. Игра между командами ведется на число выполненных передач или на время. При втором способе ведущий одной команды становится в круг команды противника, а смена ведущих при касании мяча не производится, потому что игра на время.

«Знамя». Игроки делятся на две команды. Команда защитников (6–8 человек) выстраивается на 6-метровой линии. В 6-метровой зоне — несколько гандбольных мячей. Команда нападающих располагается на 9-метровой линии, ее задача — прорваться в зону вратаря и выкинуть оттуда мяч, «знамя». Нападающие меняются местами, быстро передвигаются, ставят заслоны, используя

обманные движения, пробуя запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, войдя в зону, может выкинуть лишь один мяч, затем выходит назад. Запрещается захватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в границах правил гандбола. После окончания игрового времени команды меняются местами. Выигрывает команда, которая вынесет из зоны вратаря большее количество мячей.

«Биатлон с мячами». Игроки делятся на две команды. Команды становятся в месте пересечения средней полосы и боковой. Перед каждым игроком три мяча — гандбольный, теннисный и медбол. По сигналу тренера-преподавателя игроки начинают бег по кругу против часовой стрелки с касанием 6-метровой линии. Игрок команды, который пересекает центральную линию последним, приносит команде штрафное очко.

Второй круг игроки пробегают с ведением гандбольного мяча (штрафное очко также засчитывается последнему). После пересечения центральной линии игроки берут мяч в руки, и каждый игрок бросает мяч в ворота. Забитые мячи приносят дополнительные очки.

Третий круг команды пробегают с медболом. Игрок, который пересекает центральную линию последним, выбывает из игры.

Четвертый круг игроки бегут с ведением теннисного мяча, которым нужно будет попасть в штангу ворот напротив. Игрок, пробежавший последним, выбывает из игры.

Пятый круг команды пробегают без мячей и финишируют в зоне вратаря.

Побеждает команда, набравшая большее число очков: за первого финиширующего — 3 балла, за каждого следующего — по 2, поощрительные и штрафные баллы на первых кругах и на последнем, за попадание мячом в цель — по одному баллу. Игроки, выбывшие из игры на третьем и четвертом кругах, выполняют потом силовые упражнения (приседание с набивными мячами, отжимание на руках, удержание угла и др.). Число кругов тренер-преподаватель назначает перед игрой в зависимости от возраста учащихся.

«Догонялки с передачами». Две команды встают лицом друг к другу на дистанции 4–6 м в центре поля. Игроки одной из команд держат в руках гандбольные мячи. По команде тренера-преподавателя пары игроков команд напротив начинают стремительно передавать мяч друг другу. Темп передач максимален, потому что во время последующего сигнала для бега, необходимо быть свободным от мяча и без препятствий «осалить» конкурента (либо убежать от него). По свистку тренер-преподаватель поднимает руку то направо, то налево — этими движениями он показывает игрокам направление бега. Команда, которая стоит спиной в указанную сторону, становится ведущей. Ее задача — стремительно убежать с поля назад. Задание атакующей команды — осалить конкурента. Игра повторяется по 2–3 раза в каждую сторону. Побеждает команда, сохранившая больше «неосаленных» игроков.

«Удержание мяча». Учебно-тренировочная группа разбивается на команды по 3–4 человека. Игра ведется по правилам гандбола. Команда, где на одного игрока больше, владеет мячом, пытается удержать его как можно дольше. Игрок, перехвативший мяч (коснувшийся его), заменяет игрока, владевшего мячом последним. По мере освоения технических приемов игры тренер-преподаватель может усложнить игру, вводя ограничение на ведение мяча, на время владения мячом одним игроком, понижая число шагов с мячом и т. д. Цель игры — научиться видеть игрока, открывшегося для получения мяча. Более эффективно игра ведется в том случае, когда защищающаяся команда играет по принципу индивидуальной защиты. Игру необходимо проводить в хорошем темпе на ограниченном поле сериями по 30–40 секунд.

«Соперники». Команды выстроены на противоположных боковых линиях одной половины поля и рассчитаны по номерам. Тренер-преподаватель называет любой номер: два игрока противоположных команд стремительно бегут к дальним воротам, берут там по гандбольному мячу и ведут их к центральной линии, откуда производят бросок в ворота. Балл получает игрок, чей мяч раньше попадет в ворота. Одни игроки берут мячи в воротах, осталь-

ные начинают бег. Побеждает команда, набравшая большее число баллов.

«*Черные и белые*». Две команды становятся вдоль средней полосы поля на удалении 3–4 м друг от друга. Одна команда — «черные», другая — «белые». По заданию тренера-преподавателя обе команды делают определенные упражнения: неспешные приседания, отжимания, пресс и т. п. (темп выполнения одинаковый для всех). В один момент тренер-преподаватель называет одну из команд. Названная команда становится нападающей; вторая — защитники. Нападающие пробуют быстро завладеть мячами, которые лежат на центральной линии, затем поразить ими убегающих за 6-метровую линию соперников. Игра может проводиться без мячей: нападающие должны притронуться к соперникам рукой в границах игрового поля.

«*Веселые команды*». Четыре команды размещаются по лицевым линиям — слева и справа от ворот. У каждой команды 3–6 мячей (медболы, гандбольные, теннисные). По общей команде первые номера команд несут по одному медболу в центр и оставляют его на центральной линии, потом так же переносят остальные мячи. Когда все мячи собраны, игрок, стоя на центральной линии, перекидывает их следующему игроку собственной команды, который затем повторяет все действия первого номера и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше всех перенесли мячи к центральной линии. Для отработки стартовой скорости расстояние бега необходимо сокращать до 5–8 м.

«*Сети*». Тренер-преподаватель выбирает двух игроков на свое усмотрение — это «рыбаки». Они берут друг друга за руки и ждут сигнала. Остальные занимающиеся, «рыбки», расходятся по всей площадке. По сигналу тренера-преподавателя «рыбаки» начинают ловить «рыбок». Каждую «рыбку», попавшую в сеть, «рыбаки» берут за руки. Чем больше «рыбок» попало в сеть, тем больше сети. Цель игры — поймать всех «рыбок». Можно играть на время или выделить определенный промежуток времени. Выигрывает та пара, которая поймает больше «рыбок».

«*Веселые мячи*». Игру начинают капитаны команд. Команды стартуют от 6-метровой зоны вратаря. По общей команде они сразу ведут два мяча — гандбольный (ударами по площадке) и футбольный (ногами). После того как перебежали линию финиша, игроки берут оба мяча в руки и стремительно возвращаются к месту старта, передавая мячи последующему игроку своей команды. Побеждает команда, которая первой закончила бег с ведением мячей. Игра может быть усложнена различными препятствиями на дистанции, где нужно выполнить надлежащие упражнения (на гимнастическом мате — кувырки вперед и назад, на козле — прыжки, пролезть под ним назад и т. д.).

«*Мышки, кошка*». Игра проводится сразу в нескольких группах, которые стоят в начерченных кругах. Перед линией круга — «мышки», которые находятся в полусидящем положении. Внутри круга — «кошка». По сигналу «мышки» пробуют забежать в круг и выбежать оттуда в другом месте. «Кошка», двигаясь на четырех лапах, охотится за «мышками», пробуя притронуться к ним рукой — «съесть». «Мышки», которых «съели», получают штрафной балл, за два штрафных балла они выбывают из игры. «Мышки» могут уклоняться от «кошки» либо убежать кувырком вперед, либо назад. Подряд можно делать не больше двух кувырков. Игра продолжается установленное время. Позже назначается другая «кошка» и т. д. Побеждает та «кошка», которая «съест» большее число «мышей».

«*Эстафета*». Разметка дистанции: в 5–6 м от полосы старта — гимнастическая скамья, через 3 м другая (поперек), за ней лежат два гандбольных мяча и гимнастический мат, далее в 3 м стоит гимнастический козел, а за ним в 5–6 м несколько мячей (либо стоек) с интервалами в 1 м от полосы финиша. Длина рассчитана по размерам площадки. В небольших залах можно разметить дистанцию по ломаной линии. Команды начинают эстафету. Участники бегут к скамье и при приближении к ней делают 6 прыжков на двух ногах, потом с разбега перепрыгивают сразу гимнастическую скамью и мячи, делают кувырок вперед на мате, не вставая делают ку-

вырок назад, одной рукой ведут мяч по боковой линии площадки, возвращаясь, кладут его на свое место. Момент касания круга с мячом — сигнал для начала движения остальных игроков. А капитаны также продолжают борьбу: они подбегают к козлу, пролезают меж его ножек сбоку, бегут вперед, зигзагом оббегают мячи (стойки) и финишируют. Финиш — сигнал для начала эстафеты следующего номера команды, другими словами, в каждой команде на дистанции постоянно будут два участника. Побеждает команда, которая раньше окончила эстафету. Состязание может проводиться в один, два и больше кругов.

«Гандбол-волейбол». Две команды ведут игру на волейбольной площадке с сетью (либо тросом, бечевкой, установленными на высоте волейбольной сетки). Три игрока команды в фронтальной зоне — нападающие, четыре игрока сзади — защитники. Мяч вводится в игру из любого места на площадке. Можно сделать не больше четырех передач (по правилам гандбола), потом нападающие проводят атакующий бросок через сетку (в прыжке). Задача броска — попасть в одного из защитников. При этом нападающие соперника могут ставить одиночный либо групповой блок, закрывая собой защитников, но не больше одного. После каждого броска в команде проводится перемещение игроков (как в волейболе). Право на последующие броски команды получают попеременно, вне зависимости от результата предшествующего броска. За каждое попадание в защитника команда получает балл. Побеждает команда, которая наберет больше баллов за установленное время.

«Треугольник». Участники образуют треугольник, выстроившись в затылок вереницей, около его верхушки. Участник А передает любым способом мяч участнику Б и сдвигается в хвост его колонны. Б делает передачу В и двигается в хвост его колонны. В кидает мяч в колонну А, занимая место в ее хвосте. Сначала упражнение производится одним мячом, потом двумя.

«Две колонны». На обратных концах площадки — колонны участников. В центре площадки ворот с обеих сторон по одному участ-

нику с мячом, А и Б. По общему сигналу направляющие колон делают ускорение вдоль боковых линий. После пересечения бегущими участниками центральной полосы А и Б пасуют каждый своему участнику. Бегущие должны поймать мяч и сразу вернуть его соответственно Б либо А. На случай утраты мяча у А и Б должно быть несколько дополнительных.

«Мяч в квадрате». Игра проводится в квадрате 6×6 либо 9×9 м двумя командами по 6 человек в каждой и продолжается два либо четыре периода по 3–5 мин каждый. Одна команда — нападающие, другая — защитники. Нападающая команда передает мяч любым способом и старается удержать его в течение минуты. Защитники пробуют забрать мяч. За удержание мяча в течение минуты нападающим засчитывается 3 балла. За перехват мяча защитники получают один балл. В последующих периодах команды меняются ролями. Побеждает команда, которая наберет большее число баллов во всех периодах. Главное условие игры — индивидуальная опека всех нападающих.

«Нападают пятерки». Игра проводится на баскетбольной площадке гандбольным мячом. Играют три команды. Одна из них располагается в центре площадки с мячом, две остальные защищают каждая свое кольцо. По сигналу судьи команда № 1, которая обладает мячом, нападает на щит команды № 2. Ее задача — закинуть мяч в кольцо. Если команда № 2 забрала мяч, то она штурмует кольцо команды № 3, а ее место занимает команда № 1. Аналогичным образом проходит смена команд около щита команды № 3. Команда, забросившая мяч, не прекращает штурмовать до утраты мяча. Побеждает команда, забросившая большее число мячей.

«Попади в цель». Две команды занимают места на лицевой линии площадки друг против друга. В центре круга — цель: два набивных мяча, размещенных в 10–12 м между собой. По сигналу тренера-преподавателя участники обеих команд, имеющих по гандбольному мячу на каждого участника, по очереди кидают их справа налево, в цель. Метод реализации броска — сбоку, снизу. Игра ведется

на время. Побеждает команда, попавшая в цель большее число раз. Бросаемые мячи подбирает другая команда.

«Перестрелка». Две команды занимают позиции на лицевых линиях площадки. У каждого участника свой мяч. Вдоль центральной линии площадки — третья команда. По сигналу судьи обе команды сразу делают бросок приемом сбоку-снизу. Бросающие пытаются попасть мячом в ногу (не выше колена) участника третьей команды, которая стоит напротив. Задача — поразить цель ранее конкурента с обратной стороны. Защитники должны защититься от броска прыжком вверх. После прыжка подсчитывается число попаданий. Проигравшая команда занимает место в центре площадки, а защитники перебегают на лицевую линию и проводят нападение.

Глава 8. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств гандболистов

Предлагаем комплексы упражнений для эффективного повышения двигательных способностей, совершенствования технических приемов игры и улучшения силовых характеристик.

Силу мы изучаем в трех проявлениях: абсолютная сила, силовая выносливость, скоростно-силовая подготовка [7]. Упражнения на развитие силы действуют на разные группы мышц. Большая часть упражнений подходит для выполнения в любом возрасте, необходимо только откорректировать количество повторов и вес используемого инвентаря в зависимости от пола и возраста занимающихся.

Упражнения на развитие силы

1. Лежа на спине поднять ноги под углом 90° , держать 10 секунд. Временами изменять угол.

2. «Тележка»: ноги в руках партнера. Двигаться по площадке на прямых руках, дойти до стойки и вернуться в исходное положение. Делать попеременно с сопротивлением и без сопротивления партнера.

3. «Двойная березка»: лежа на спине друг к другу головами, партнеры, взявшись за руки, делают стойку на лопатках.

4. Приседания с весом до 20 кг на спине.

5. Встать лицом к гимнастической стене с партнером на плечах — неспешная ходьба, бег на месте.

6. Встать лицом к партнеру, руки согнуты в локтях, ноги в стойке защитника. С сопротивлением партнера стараться поочередно разгибать то одну, то вторую руку. Повторить 15–20 раз.

7. Выпады вперед, назад, вправо, влево с весом 15–20 кг.

8. Исходное положение — сидя на гимнастическом коне, ноги зацеплены за гимнастическую стену, в обеих руках за головой — медбол весом 1–4 кг. Медленно наклониться, прогнуться до конца, возвратиться в первоначальное положение.

9. Подтягивание на перекладине с весом 10–20 кг.

10. И. п. — сидя на гимнастическом коне, ноги зацеплены за гимнастическую стену, в руках — гиря. Выполнить наклон назад с поворотом, радиальные обороты руками. Подняться в исходное положение.

11. И. п. — лежа на гимнастической лавочке лицом вниз, в каждой руке гантели по 5 кг. Партнер фиксирует голени. Поднять прямые руки в стороны одновременно 20–30 раз.

Упражнения на развитие силовой выносливости

1. И. п. — лежа на полу, в прямых руках медбол весом 2–3 кг. Поднять корпус и одновременно произвести бросок медбола партнеру. Партнер ловит медбол и отдает обратно передачу из положения лежа.

2. И. п. — стоя, в руках за головой медбол весом 3–4 кг. С шагом вперед отдать передачу медболом партнеру.

3. И. п. — стоя, в одной руке медбол весом 2 кг. Передача партнеру с места одной рукой, попеременно правой и левой.

4. И. п. — медбол над головой в прямых руках. Сделать наклон вперед, коснуться медболом ног и, выпрямляя корпус, отдать пас партнеру на 3–4 м.

5. И. п. — спиной к партнеру, медбол весом 3–4 кг в прямых руках над головой. Нужно наклониться и при помощи ног и спины бросить медбол через голову за спину, партнеру в руки.

6. И. п. — лежа на спине, прямые руки с медболом весом 3–4 кг за головой. Бросить мяч вверх, не сгибая руки. Сесть, поймать мяч, вернуться в начальное положение.

7. И. п. — лежа на животе, медбол весом 3–4 кг зажать ногами. Через голову передать медбол партнеру, который стоит на дистанции 1 м. Во время броска прогнуться в пояснице.

8. В центре круга диаметром 6 м находится ведущий, а вокруг — 6 игроков с медболом весом 2 кг. Передача мяча партнеру через круг (не выше головы).

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств [5]

1. И. п. — упор лежа. Сгибать и разгибать руки в быстром темпе.

2. Напрыгивание на предметы разной высоты: толчком одной ноги запрыгнуть на лавочку высотой 30 см, спрыгнуть на толчковую ногу, запрыгнуть на тумбу высотой 50 см, спрыгнуть на толчковую ногу, запрыгнуть на тумбу высотой 40 см, спрыгнуть на маховую ногу. Повторить 4–5 раз в своем темпе.

3. Из глубокого приседания толчком обеих ног перепрыгнуть поочередно три барьера высотой 30 см. Барьеры стоят в 50 см друг от друга (расстояние зависит от возраста занимающихся). Выполнить 4–6 серий в своем темпе.

4. Прыжки со сменой левой и правой ноги: от 50 до 100 раз на одной ноге.

5. Прыжки в глубину с возвратом, сначала лицом вперед, а по мере роста подготовки — спиной вперед.

6. Отталкиваясь обеими ногами, напрыгивать на ступени. Можно делать на одной ноге и попеременно на обеих.

7. Комплекс упражнений, выполняемых на качество и время:

1) прыжки со скакалкой на двух ногах с передвижением вперед на 30 м и назад;

2) прыжки со скакалкой на двух ногах; вращение скакалки попеременно вперед и назад, 100 прыжков в разном темпе;

3) прыжки со скакалкой на одной ноге; вращение скакалки попеременно вперед и назад, 50 прыжков в разном темпе;

4) и. п. — стоя, медбол в согнутых руках на груди; выполнить приседание с мячом и, выпрямляясь, подкидывать медбол от груди в верх на 30–40 см, упражнение выполнять в течение минуты;

5) ведение гандбольного мяча вокруг своей оси по сигналу в течение 30 секунд — на число поворотов;

6) и. п. — стоя в 6–8 м от стены; сильные броски мяча в стену и его ловля в течение минуты — упражнение на количество бросков;

7) прыжки через барьер высотой от 50 до 76 см, отталкиваясь обеими ногами (число барьеров — от 3 до 8, расстояние между ними 80 см); упражнение выполняется тремя сериями: 1-я серия — 5 барьеров, 2-я — 3 барьера, 3-я — 8 барьеров.

Комплекс упражнений на развитие скорости

1 серия: 8 стартов на полную силу на 5 м. Отдых между стартами — активный за счет возврата от финиша к месту старта. Отдых после серии — к установлению пульса 115–120 ударов в минуту.

2 серия: 7 стартов на полную силу на 15 м. Отдых в данной и последующих сериях такой же, как и в первой серии.

3 серия: 6 стартов на полную силу на 30 м.

4 серия: 5 стартов на 30 м — девяносто процентов от максимума.

5 серия: 4 старта на 30 м на полную силу.

6 серия: 3 старта на 60 м — восемьдесят процентов от максимума.

7 серия: 2 старта на 100 м — девяносто процентов от максимума.

8 серия: 1 старт на 120 м на полную силу.

Комплекс построен по принципу ступенчатой нагрузки, увеличиваемой за счет роста расстояния пробега. Данный комплекс обычно рекомендуется для гандболистов-разрядников, для более юных спортсменов необходимо снизить расстояние и количество повторов.

Упражнения на развитие специальной выносливости

1. Бег на подъем под наклоном 10–15° на 30 м. Выполнить 4–6 повторов.

2. Бег на подъем до 20° на 50–75 м — 2–4 повторения.

3. Бег с высоким подниманием колена по песку на 30 м — 8–10 повторов. Интервальный способ.

4. Радиальная тренировка включает различные упражнения специального характера. Советуем подобное построение тренировочного занятия для воспитания специальной выносливости:

- 1 серия: беговые упражнения повторяющегося характера;
- 2 серия: подвижные игры на специальную выносливость;
- 3 серия: силовые упражнения на общую выносливость;
- 4 серия: технические упражнения — ведение и передача мяча, многосерийные броски по воротам;
- 5 серия: скоростно-силовые упражнения прыжкового характера;
- 6 серия: скоростные эстафеты.

Упражнения на развитие скорости движений

1. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух и на одной ноге в быстром темпе. Серия — 10–20 секунд.

2. Прыжки вперед-назад через гимнастическую скамейку. Выполнять прыжки небольшими сериями от 10 до 20 секунд.

3. Прыжки поочередно правой и левой ногой с высоким подтягиванием колена и небольшим продвижением вперед. Упражнение длится от 15 до 20 секунд.

5. Ускорение на 20, 30, 40, 50, 60 м с полным отдыхом мышц на второй половине дистанции.

6. И. п. — стоя, руки опущены. В прыжке вверх выполнить двойное касание одной ногой другой ноги.

7. И. п. — лежа на спине в 3 м от стены. По сигналу встать, подбежать к стенке и коснуться ее ладонями.

8. И. п. — стоя, в руках на уровне груди медбол весом 2 кг. Кинуть мяч вверх на 1,5 м, сделать поворот на 360° и поймать мяч.

9. И. п. — лежа на спине, в руках на уровне груди медбол весом 2 кг. Толчком от груди кинуть мяч вверх, встать и поймать его.

10. Стоя друг против друга, партнеры выполняют передачи на уровне 2–2,5 м от пола медболом весом 1 кг. Ловить мяч в прыжке и отдавать назад.

Упражнения на развитие реакции

1. Двигаясь по кругу, выполнять по сигналу прыжки вверх, в сторону, приседания, остановки, повороты на 180 либо 360°. Сигналы на каждое действие обсуждаются заранее, подаются голосом, рукой либо свистком.

2. Из низкого старта — ускорение либо прыжок вверх. Упражнение выполняется в виде состязания. Игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры (выполняя другие упражнения, заданные тренером-преподавателем).

3. И. п. — стоя, медбол весом 1 кг в руках за головой. По сигналу — бросок мяча вперед либо вверх. Можно разнообразить разными сигналами, на которые нужно реагировать игроку, и неверными сигналами, по которым необходимо оставаться на месте.

4. Во время игры (гандбол, футбол, любые подвижные игры) по сигналу игроки делают упор лежа, приседание или любое другое упражнение. Выбывает из игры тот, кто выполнит команду позже всех.

Упражнения на развитие гибкости

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой вверх. Выполнить наклон вперед, зафиксировать палку ногами, не выпуская из рук на 20–30 секунд.

2. Сидя на полу, выполнить наклон вперед к прямым ногам. Зафиксировать положение на 20–30 секунд.

3. Сидя в положении барьерного шага, выполнять наклоны вперед к прямой ноге. Зафиксировать положение на 20–30 секунд.

4. Выполнить «мост» на коленях с глубоким прогибом назад при помощи партнера.

5. «Кольцо»: сгибая ноги в коленях, прогнуться, пробуя достать стопами за голову.

6. Прямой шпагат из положения стоя.

7. Мостик из положения стоя с помощью партнера.

8. Мостик из положения лежа.

Упражнения на развитие ловкости

1. Во время ходьбы или бега выполнять движения руками в такт движениям ног (на 3–4 шага одно движение руками).
2. Прыжки со скакалкой с поворотом головы направо и налево, сначала на каждый прыжок, потом — на каждые два прыжка и т. д.
3. Стоя в парах, копировать разные упражнения в обратном порядке: если партнер сделал мах левой рукой — повторить правой.
4. Вращение гимнастического обруча.
5. Со стойки на лопатках, согнув ноги, выполнить кувырок назад.
6. Из положения стоя принять упор лежа на руках.
7. Из положения на коленях преодолеть препятствие высотой 40 см (пройти под ним), встать, проскочив через препятствие высотой 50 см, и сделать кувырок вперед, кувырок назад, встать, оббежать по восьмерке два препятствия и финишировать бегом около места старта. Выполняется с учетом времени как контрольный норматив.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

1. Ведение мяча со сменой направления: налево, направо, назад и вперед.
2. Ведение мяча с обводкой препятствий, произвольно расставленных по площадке.
3. Ведение мяча с завязанными глазами.
4. Ведение мяча с обводкой активного защитника. Защитник блокирует нападающего, ведущего мяч, и пытается выбить мяч у него.
5. Контрольное упражнение на ведение мяча. От стартовой полосы через каждые 3 м расположены 5 стоек высотой 160–170 см. По сигналу тренера игрок начинает ведение мяча змейкой между стойками туда и обратно.

Упражнения для совершенствования обманных движений [4]

1. Игрок, двигаясь по площадке, выполняет показ передачи сверху, слева, справа, снизу.

2. Игрок выполняет ложный показ на бросок из опорного положения — уход с ведением в обратную сторону. Затем то же повторяет в другую сторону.

3. Игрок выполняет показ на отход влево, выполняет шаг вправо и шаг вперед. То же в другую сторону — имитирование различных обманных движений сначала без мяча, потом с мячом.

4. После ведения мяча игрок выполняет замах на передачу в одну сторону, а делает передачу или проход — в обратную.

5. Игрок выполняет показ на бросок в прыжке и приземляется с ведением мяча — выполняет проход. То же в другую сторону.

Упражнения для совершенствования бросков из опорного положения

1. Упражнение с партнером. И. п. — один партнер на 6-метровой линии, другой на расстоянии 10 м от ворот. Участник, стоящий на расстоянии, передает мяч партнеру, получает мяч обратно, выполняет бросок согнутой рукой сверху.

2. Броски по воротам с места (с 8–9 м от ворот из различных мест площадки).

3. Броски по воротам после ловли мяча слева и справа — бросок согнутой рукой.

4. Бросок согнутой рукой на дальность, после броска — рывок на 15–20 м вперед.

6. Ведение мяча, бросок через защитника. Защитник противодействует атакующему поднятыми вверх руками.

7. Реализация 7-метрового штрафного броска согнутой рукой сверху. Выполняются броски в разные углы ворот.

8. Реализация 9-метрового свободного броска без сопротивления. Для усложнения броски выполняются через «стенку» защитников. Задача атакующего — найти слабое место в «стенке» и пробить через нее мяч.

9. Атакующий после ведения мяча выполняет показ на передачу и выполняет бросок любым способом.

10. Игра «Попади в цель» (см. с. 98).

11. «Вышибалы с пленом». Две команды занимают позиции на разных половинах гандбольной площадки. У каждой команды по одному гандбольному мячу. По сигналу тренера игроки одной команды «вышибают» игроков противоположной команды, то же выполняет и другая команда. Тот, в кого попал мяч, убегает «в плен» за лицевую линию площадки, подбирает мячи, выкатившиеся за лицевую линию, и производит броски в соперников. Таким образом, перестрелка ведется с двух сторон. Побеждает команда, выбившая всех игроков команды соперников.

Упражнения для совершенствования бросков в прыжке

1. Бросок после трех шагов в прыжке.
2. Бросок после ведения мяча: три шага и бросок в прыжке с поднятой рукой вверх.
3. Бросок после передачи мяча от партнера: три шага и бросок в прыжке сверху.
4. Броски по воротам через блок, щит, бечевку высотой 180–240 см.
5. «По наземной цели». Играют две команды на волейбольной площадке гандбольным мячом. Обе команды имеют право на три передачи любым способом, после этого должен последовать бросок в прыжке через сетку. Задача — попасть в круг, который располагается в центре площадки соперника. Команда соперников защищает, перекрывая броски в сетку, либо пробует перегородить путь мяча в круг любым методом на собственной половине поля. За каждое попадание в круг — 1 балл. Побеждает команда, которая первой набрала 10 баллов.

Упражнения для совершенствования бросков в падении

1. Комплекс акробатических упражнений: кувырок вперед и назад; прыжки с поворотом вперед через левое или через правое плечо;

прыжки в высоту с приземлением на руки; падение на руки из положения стоя.

2. И. п. — стойка на одном колене, другая нога согнута в колене без опоры, рука с мячом над головой. Выполнять броски мяча по воротам с последующим падением на руки и живот.

3. Броски по воротам в падении вперед с наклоном влево, с приземлением на руку и бедро.

3. Броски по воротам с места крайнего игрока и падение в упор лежа сзади с последующим переходом на кувырок.

4. Выполнение 7-метровых штрафных бросков в падении.

5. Игра в гандбол с дополнительными правилами: бросок, реализованный в падении, оценивается в два очка.

Упражнения для совершенствования техники защиты [4]

1. Упражнение выполняется в парах. Один игрок, владеющий мячом, выполняет ведение, другой выбивает мяч, стараясь попасть по нему ладонью. После успешного выбивания игроки меняются ролями.

2. Упражнение выполняется в тройках. Два игрока передают мяч, двигаясь по площадке на расстоянии 4–5 м друг от друга. Третий игрок пытается перехватить мяч. При успешной игре защитника игроки меняются ролями.

3. Упражнение выполняется в квадрате 5×5 м. По углам квадрата стоят игроки (по одному в каждом углу). В центре квадрата — три игрока-перехватчика. «Угловые» игроки, стоя на месте, передают мяч, а игроки в центре перехватывают мяч, соблюдая правила смещения в сторону мяча. После успешной игры перехватчиков — смена игроков.

4. Игроки нападения располагаются на 9-метровой линии и выполняют поочередно броски в прыжке. Защитник на 7-метровой линии блокирует броски.

5. Два нападающих располагаются на десяти метрах с мячом на расстоянии 5 м друг от друга лицом к воротам. Защитник —

на 6-метровой линии. По сигналу тренера нападающие передают друг другу мяч после угрозы на ворота. Защитник с выходом вперед к игроку с мячом встречает нападающего и возвращается на исходную позицию.

6. «Возьми свою ленту». Место игры — гимнастический мат около гимнастической стенки. На стене — разные ленты по числу нападающих в команде. Команда нападающих должна сорвать все ленты со стены, а команда защитников — препятствовать им. Задача нападающих — прорвать сопротивление защитников, применяя любые, в том числе борцовские приемы, и снять ленты. Каждый защитник играет против своего нападающего.

7. «Мяч капитану». Игра проводится на волейбольной или баскетбольной площадке набивным мячом весом 1 кг. По диагонали площадки в каждом углу размечены зоны, «ворота» (но существенно меньше по площади). В этих зонах находятся капитаны команд. Задача команды — передать мяч своему капитану, команда соперников препятствует этому.

8. «Ястреб, цыпленок и курочка». Игра проводится на спортивной площадке. Игроки располагаются в колонне друг за другом, держась руками за талию впереди стоящего партнера, а один игрок — напротив первого в колонне лицом к строю. Первый игрок в колонне — «курочка», последний — «цыпленок», игрок, стоящий напротив, — «ястреб». Задача «ястреба» — коснуться рукой последнего игрока, «цыпленка», задача «курочки» — защищать «цыпленка», перемещаясь перед «ястребом» приставным шагом.

Глава 9. Тесты для оценки физических качеств

Для многих людей спортивное тестирование остается комплексом непонятных испытаний с целью получения какого-то результата. Для проведения этой процедуры необходим специалист [12]. Существует определенный регламент и правила (требования), которые необходимо соблюдать для получения объективной оценки. В процессе тестирования занимающийся выполняет специальную разминку, после нее переходит к выполнению тестовых упражнений. После прохождения тестирования игрок получает заключение о своем физическом состоянии (узнает, какие качества являются ведущими, а какие требуют совершенствования).

Тест — измерение, проводимое для оценки возможностей человека или оценки состояния человека. Тестов или измерений может быть очень много.

Тестирование — система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, их анализ и оценка.

Результат тестирования — полученное в процессе измерений числовое значение.

Например, метание мяча — это тест; измерение результатов — тестирование; расстояние, которое пролетел мяч, — результат теста.

Различают *единичный* и *полный* тест. *Единичный тест* проводится для измерения одного признака, например скорости, выносливости и т. д. *Полный тест* служит для оценки комплекса различных двигательных способностей.

Тесты для измерения выносливости

С помощью тестов на выносливость определяется функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проведение этих тестов позволяет дать количественную оценку возможностей этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку, выполнять работу в экстремальных ситуациях. При тестировании выносливости используются характеристики частоты сердечных сокращений (измеряется пальпаторно) и давления крови (измеряется сфигмоманометром). Подразумевается, что величина и характер изменений обозначенных переменных говорят о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а это, в свою очередь, служит неплохим индикатором общей (аэробной) выносливости организма.

Для оценки выносливости используются следующие тесты.

1. Абсолютный показатель выносливости. Процедура тестирования: бег либо ходьба на 600, 800, 1000 м (дети 7–10 лет), 2000 м (11–14 лет), 3000 м (15–18 лет) и большее расстояние в зависимости от возраста, пола, личных особенностей. Оборудование для проведения тестирования: секундомер, свисток. Критерии оценки — время бега (ходьбы).

2. Силовая выносливость рук. Оборудование для проведения теста: перекладина, секундомер, свисток. Процедура тестирования: испытуемый при помощи партнера принимает исходное положение — вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок размещен над перекладиной. По сигналу тренера спортсмен старается удерживать это положение как можно дольше. После того как подбородок испытуемого опустится ниже жерди, секундомер останавливается. Критерий оценки — время удержания.

3. Силовая выносливость мышц пресса. Оборудование для проведения теста: гимнастический коврик, секундомер, свисток. Процедура тестирования: испытуемый при помощи партнера принимает исходное положение — лежа на коврике, ноги согнуты в коленях, зафиксированы партнером. По сигналу тренера спортсмен стара-

ется сделать максимальное количество подъемов туловища за одну минуту. Критерий оценки — количество раз.

Тесты для измерения силы

Очевидно, различают два типа силы: статическую (изометрическую) и динамическую (изотоническую). Для измерения уровня развития статической силы разных мышечных групп используются динамометры.

Существуют испытания, которые измеряют силу кистей, сгибателей предплечья, сгибателей тела, разгибателей тела, разгибателей ноги и голени.

В средних школах для оценки уровня развития силы нередко используются приведенные ниже испытания. Их реализация не требует специального дорогого инвентаря и оборудования.

1. Подтягивания. Используются для оценки уровня развития силы и выносливости мышц — сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Оборудование: перекладина, свисток. Критерий оценки — число подтягиваний.

2. Подтягивания на низкой перекладине — для испытуемых с низким уровнем силовой подготовки. Процедура тестирования: перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90° . После чего, сохраняя прямое положение тела, испытуемый выполняет подтягивания к перекладине. Критерий оценки — число подтягиваний.

Тесты для измерения скорости

Эти испытания делятся на четыре основные группы:

- 1) для оценки быстроты обычной и трудной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночных движений;
- 3) для оценки наибольшей частоты движений в различных суставах;
- 4) для оценки скорости, которая проявляется в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

1. Время реакции на свет, звук, прикосновение определяется при помощи разных реакциометров, которые измеряют время реакции с точностью до 0,01 либо 0,001 с. Для оценки времени обычной реакции необходимо более 10 попыток, определяется среднее время реагирования.

Как вариант применяется ловля разных гимнастических палок [12]. Испытуемый должен поймать падающую палку за наименьшее время (определяется по меньшему расстоянию).

2. Время удара, передачи, одного шага. Частота движений рук и ног оценивается при помощи простых устройств (теппинг-тестов). Критерий оценки — количество движений руками (попеременно либо одной) или ногами (попеременно либо одной) за 5–20 секунд.

3. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Проводится по правилам легкой атлетики. Бег на 60 и 100 м рекомендуется испытуемым с 11 лет. Оборудование: секундомер, свисток. Критерий оценки — время бега.

Тесты для измерения гибкости

Для измерения гибкости в учебных заведениях используются обычно идентичные испытания. Проведение тестирования не представляет для педагога особой сложности.

Испытуемые выполняют наклоны тела вперед в положении сидя. Оборудование: скамья, сантиметр. Процедура тестирования: испытуемый садится на пол, упирается ногами в линейку (перпендикуляр), наклоняет туловище вперед-вниз. Критерий оценки — количество сантиметров.

Тесты, методы и критерии оценки координации

Основные способы оценки координационных способностей (КС): способ наблюдений; способ экспертных оценок; аппаратурные способы и тесты.

Способ наблюдения — один из самых древних. Он почти все может сообщить опытному и грамотному преподавателю о степени развития КС испытуемых. Постоянно проводя урочные и внеуроч-

ные занятия, тренер-преподаватель имеет возможность не один раз увидеть, насколько успешно осваивают школьники разные двигательные действия (гимнастические, спортивно-игровые); насколько точно организуют они свои движения, принимая участие в эстафетах и подвижных играх; насколько вовремя и находчиво перестраивают они двигательные действия в ситуациях неожиданного изменения обстановки, т. е. в условиях, которые предъявляют высокие требования к КС человека.

Качество наблюдений можно повысить, если опираться при всем этом на разработанные нами аспекты оценки КС: корректность, быстроту, рациональность и находчивость, имеющие качественные и количественные характеристики.

Но данные качественных и количественных характеристик, которые определяют КС изолированно между собой, наблюдаются очень редко. Более распространены так называемые всеохватывающие характеристики. В данном случае испытуемый организует свою двигательную деятельность сразу по двум либо нескольким характеристикам: по скорости и экономичности (ходьба на лыжах по пересеченной местности); по точности, быстроте и находчивости (во время спортивных игр, охватывающих критерии оценки КС, проявляются характеристики продуктивности (эффективности) реализации целостных целенаправленных двигательных действий либо совокупности действий, в процессе воплощения которых человек проявляет КС) [12].

К примеру, КС оценивают по результату челночного бега 3×10 либо 3×15 м; по времени ведения мяча (руками, ногами) в беге с изменением направления движения; по продуктивности реализации атакующих и защитных двигательных действий в единоборствах и спортивных играх; по показателям быстроты перестройки двигательных действий в ситуациях неожиданного изменения обстановки.

Проведенное исследование указывает, что все аспекты оценки КС не являются одинаковыми и конкретными. Наоборот, любой из них труден и многозначен. К примеру, следует различать точность дифференцирования, оценки и отмеривания пространствен-

ных, временных и силовых характеристик движений, точность реакции на передвигающийся объект, точность или меткость. Данные характеристики с различных сторон описывают КС человека. Быстрота как аспект оценки КС выступает в виде скорости реализации трудных в организационном отношении двигательных действий; быстроты перестройки их в условиях недостатка времени; скорости овладения новыми двигательными действиями; времени (быстроты) достижения данного уровня точности либо экономичности; быстроты реагирования в трудных условиях.

Следует подразумевать также, что один из аспектов характеризует очевидные (абсолютные), а остальные — латентные характеристики КС. В очевидных показателях не учитываются наибольшие скоростные, скоростно-силовые возможности индивидуума, в латентных — учитываются. К примеру, время челночного бега 3×10 м — это абсолютный показатель КС применительно к повторяющимся локомоциям (бегу), а разность во времени бега 3×10 м и 30 м по прямой — это латентный показатель КС, который учитывает скоростные возможности определенного испытуемого.

Поскольку очень многообразны виды особых и специфичных КС, то много может быть предложено очевидных и латентных характеристик, которые определяют эти возможности. Это нужно учесть как при разработке соответствующих способов оценки КС, так и при анализе характеристик КС, приобретенных в итоге тестирования.

Однако если даже педагог будет вести наблюдение по разработанной программе, ориентируясь на данные нами критерии оценки КС, таким путем он тем не менее может получить только приблизительные, относительные характеристики развития КС, которые имеют преимущественно альтернативное распределение (у конкретного школьника КС либо есть, либо нет). Главный недостаток метода наблюдения состоит в том, что он не позволяет выявить точные количественные оценки координационного развития и в связи с этим не дает возможности разработать сопоставительные нормы уровней развития различных КС детей с учетом возрастных, половых и индивидуальных различий.

Представление о развитии КС можно получить также методом экспертных оценок, т. е. мнений опытных, сведущих специалистов, приглашенных для решения вопроса, который в силу своей сложности требует специальных знаний. Способы проведения экспертизы разнообразны. Для условий школы наиболее подходящим является метод предпочтения (ранжирования), в соответствии с которым эксперты расставляют оцениваемых детей по рангам в порядке ухудшения или улучшения их КС. Место, занятое учащимся, определяется числом набранных баллов. Чем меньше (больше) сумма баллов, тем выше (ниже) занятое место и относительный уровень КС школьника в данной группе (классе). Однако, во-первых, для проведения экспертизы не всегда можно найти одного или нескольких лиц (экспертов), имеющих высокую квалификацию и опыт. Во-вторых, метод экспертных оценок страдает тем же основным недостатком, что и метод наблюдения: с его помощью можно получить лишь субъективную характеристику степени развития КС, которая далеко не всегда совпадает с объективной, действительной оценкой. Использование аппаратных, или инструментальных, методов позволяет получить точные качественные оценки уровня развития КС и их отдельных компонентов (признаков) [13]. Это преимущественно методы таких наук, как биомеханика, физиология, психология физического воспитания и спорта и методы их основных ветвей — психофизиологии и психобиомеханики. В связи с вышесказанным основным методом диагностики КС является применение специально отобранных двигательных тестов. Разработка тестов для измерения КС включает в себя следующие этапы [13]:

- 1) отбор тестов, пригодных для оценки явных и скрытых показателей КС школьников всех возрастно-половых периодов;
- 2) разработка методики тестирования;
- 3) проведение тестирования разных КС на большом количестве детей 7–17 лет;
- 4) математико-статистический анализ результатов тестирования и установление наиболее надежных и информативных показателей оценки КС;

5) рекомендация отобранных тестов для применения в реальных условиях школы;

6) разработка нормативов по каждому из тестов.

Перед проведением тестов учителю следует позаботиться об обеспечении необходимого уровня мотивации и концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать оптимальные результаты. Учащихся информируют о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объясняют и демонстрируют правильное выполнение тестов. На результаты контрольных испытаний, определяющих КС, сильное влияние оказывают внешние условия и помехи. В связи с этим для повышения надежности оценки необходимо давать несколько зачетных попыток (2–5), а для метаний на точность — 8–10. После каждой попытки должна следовать точная информация о достигнутом результате, которая способствует поддержанию мотивации учащегося и коррекции его двигательных действий. Испытуемым необходимо также предоставлять одну или несколько пробных попыток для того, чтобы облегчить разучивание или привыкание к опыту. Контрольные испытания следует проводить в начале основной части занятия после короткой разминки. Им не должна предшествовать большая физическая нагрузка, так как в этом случае сложно управлять движениями, требующими точности, экономичности, скорости, стабильности или их сочетаний. Контрольные испытания рекомендуется проводить один раз в первой половине учебного года (с 10 по 25 сентября) для определения исходного уровня КС и один раз во второй половине (с 10 по 25 мая) для выявления их изменения в течение года. Отдельные тесты можно использовать также до начала и после прохождения конкретного учебного материала, чтобы установить эффект его воздействия на показатели координационной подготовленности учащихся. В процессе занятий двигательные задания, лежащие в основе тестов, можно применять в измененной, вариативной форме. Сами тесты не рекомендуется использовать как специальные упражнения или как средства тренировок. В противном случае может возникнуть опасность, что контрольные испы-

тания превратятся в прочный двигательный навык. Контрольные испытания наиболее целесообразно проводить в соревновательной форме (в парах или последовательно друг за другом). Координационная сложность является одним из критериев отбора. Тесты рекомендуются для детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Отдельные из них можно использовать с 5 лет. Нет противопоказаний для проведения этих тестов и после 17 лет. Во всех контрольных испытаниях использована метрическая система мер, чтобы по возможности максимально избежать субъективизма при оценке КС. Рекомендуемую для массовых измерений серию тестов на КС желательно проводить два дня: тесты, приведенные под номерами 1, 2, — в первый день; тест 3 — во второй. Эти тесты целесообразно проводить в сочетании с другими контрольными испытаниями, рекомендованными ранее для оценки координационных способностей.

1. Штрафной бросок. Оборудование: секундомер, свисток. Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с полосы штрафного броска делает броски в кольцо 10 раз. Потом партнеры меняются ролями. Учащиеся 6–7 классов выполняют броски небольшими мячами, при этом учащиеся 6 классов могут выполнять броски на 30 см ближе к кольцу. Критерий оценки: засчитывается каждый попавший в кольцо мяч.

2. Бросок в движении. Оборудование: секундомер, свисток. Учащиеся строятся у средней полосы с правой стороны щита, у каждого мяч. По команде преподавателя ученик начинает ведение, делает два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, потом возвращается на свое место, делает второй бросок и т. д. (всего 10 бросков). Критерий оценки: фиксируется число точных попаданий в кольцо.

3. Передача мяча обеими руками от груди в стенку. Оборудование: секундомер, свисток. Учащиеся размещаются в 3 м от стенки и по сигналу преподавателя в течение 30 с выполняют передачи в стенку обеими руками от груди. По свистку передачи прекращаются. Задание можно делать двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает, потом группы меняются местами. Критерий оценки: подсчитывается число выполненных за 30 с передач.

Глава 10. Тестовый контроль теоретических знаний гандболиста

Тестовые задания дают молодым гандболистам знания о месте и значении гандбола в системе физического воспитания, технике, методике обучения и основам методики тренировки [9].

Ниже приведен примерный список вопросов для проверки теоретических познаний гандболиста [4].

Вариант № 1

1. Основное значение физической культуры в воспитании детей школьного возраста:

- а) укрепление здоровья и помощь физическому развитию;
- б) подготовка к трудовой деятельности;
- в) участие в спортивных состязаниях и реализация спортивных разрядов.

2. Самые значимые победы сборной команды России по гандболу на международной арене:

- а) победы команд на мировых первенствах и Олимпийских играх;
- б) выход в финал чемпионатов мира;
- в) победы сильнейших клубов на соревнованиях международного уровня;
- г) участие лучших игроков в символических сборных командах мира.

3. Спортивные сооружения, принципиально необходимые для организации занятий гандболом:

- а) легкоатлетический манеж;
- б) тренажерный зал;
- в) игровая площадка 40×20 м на открытом воздухе или в спортивном зале;
- г) игровая площадка 36×18 или 24×12 м.

4. Гигиенические требования к занятиям гандболом, исключающие перенапряжение важнейших систем организма спортсменов, предполагают соблюдение следующих, наиболее значимых положений:

- а) сбалансированное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок и отдыха;
- б) специальная спортивная форма для занятий гандболом;
- в) чистота мест занятий;
- г) исправность спортивного инвентаря.

5. Значение режима дня для спортсмена, активно занимающегося гандболом:

- а) формирование дисциплины спортсмена и здорового образа жизни;
- б) обеспечение оптимального для роста спортивных результатов режима жизнедеятельности — тренировки, отдыха, правильного питания;
- в) обеспечение своевременного приема пищи в перерывах между тренировочными занятиями;
- г) ускорение восстановительных процессов в организме после нагрузок.

6. Основные причины простудных заболеваний и травм у спортсменов, занимающихся гандболом:

- а) несоответствие температурных условий мест занятий гигиеническим требованиям;

- б) слабая сопротивляемость организма спортсмена низким температурам и ослабленный непосильными физическими нагрузками иммунитет;
- в) неправильная организация и методика тренировки;
- г) инфекции.

7. Наиболее важные компоненты системы спортивной подготовки гандболиста:

- а) тренировка, соревнования и восстановление;
- б) цикл тренировочных занятий;
- в) учебно-тренировочные сборы;
- г) межигровые интервалы времени из системы тренировочных занятий.

8. Значение морально-волевой подготовки гандболиста:

- а) воспитание волевых качеств и свойств личности, необходимых в игровой деятельности и в повседневной жизни;
- б) воспитание нравственности и моральных принципов человеческого общежития;
- в) воспитание спортивного характера;
- г) воспитание смелости в игре и уважительного отношения к сопернику.

9. Основная роль самоконтроля спортсмена в процессе его занятий гандболом:

- а) данные самоконтроля позволяют оценивать текущее состояние организма спортсмена, переносимость нагрузок и рост спортивных результатов и на основании этого корректировать тренировочные (или соревновательные) нагрузки;
- б) прием самовоспитания спортсмена;
- в) контроль самочувствия до, во время и после тренировочного занятия.

10. Какие физические качества в наибольшей степени необходимы гандболисту:

- а) сила и выносливость;
- б) гибкость и ловкость;
- в) быстрота, прыгучесть, выносливость и координация;
- г) все виды физических качеств в равной мере.

11. Техника игры гандболиста в нападении включает следующие компоненты:

- а) передачи и броски мяча, заслоны и обманные движения;
- б) подачи и атакующие удары;
- в) захваты и броски соперника;
- г) позиционное нападение и быстрый прорыв.

12. Техника броска гандболиста в опорном положении имеет три основных способа выполнения. Выберите из предлагаемых вариантов нетипичный для гандбола:

- а) с разбега со скрестным шагом;
- б) с разбега с приставным шагом;
- в) с разбега с выпадом;
- г) с разбега с подскоком.

13. Для техники игры гандбольного вратаря нельзя считать типичными следующие действия:

- а) выпады в сторону движения мяча;
- б) задержание мяча в падении;
- в) задержание мяча махом;
- г) ловля мяча двумя руками в боковом падении.

14. Выберите функции игроков, не характерные для гандбола:

- а) линейные игроки, полусредние игроки;
- б) вратарь и разыгрывающий;
- в) полузащитник и трехчетвертной;
- г) левый и правый крайние игроки.

15. Тактические игровые взаимодействия команды гандболистов в нападении включают:

- а) индивидуальные действия;
- б) командные действия;
- в) групповые атакующие действия.

16. Выберите наиболее активный из вариантов тактических действий команды в защите:

- а) прессинг на своей половине поля;
- б) 6 : 0;
- в) 5 + 1;
- г) 4 : 2.

17. Правилами игры не допускаются по отношению к сопернику следующие действия:

- а) использовать руки и предплечья для овладения мячом;
- б) «снимать» открытой рукой мяч у соперника с любой стороны;
- в) вырывать или выбивать мяч у соперника;
- г) блокировать соперника туловищем, даже если он не владеет мячом.

18. Стартовый состав гандбольной команды в соревнованиях:

- а) 6 полевых игроков и вратарь;
- б) 5 полевых игроков и вратарь;
- в) 7 полевых игроков;
- г) капитан, полевые игроки и вратарь.

19. Согласно правилам соревнований по гандболу «свободный бросок» в игре назначается в случае:

- а) когда мяч вышел за лицевую линию;
- б) когда мяч всей своей окружностью пересек боковую линию и при этом его коснулся полевой игрок;
- в) нарушения правил по отношению к сопернику;
- г) когда игрок заступает в площадь своего вратаря.

Вариант № 2

Основы техники в гандболе

1. Какую стойку принимает гандболист при игре в защите?
 - а) игрок находится в высокой стойке, туловище сильно наклонено вперед;
 - б) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед;
 - в) игрок находится в полуприседе, туловище сильно наклонено вперед;
 - г) игрок находится в высокой стойке, туловище отклонено назад.

2. Какого из перечисленных блокирований не существует в гандболе?
 - а) одиночное;
 - б) двойное;
 - в) тройное;
 - г) смешанное.

3. Как располагается кисть в момент прямого нападающего броска по воротам в гандболе?
 - а) кисть накрывает мяч сверху;
 - б) кисть находится под мячом;
 - в) кисть находится справа от мяча;
 - г) кисть находится слева от мяча.

4. Назовите правильное положение ног при выполнении отталкивания при броске в прыжке полусреднего в гандболе:
 - а) стопа расположена прямо по направлению к броску;
 - б) стопа развернута влево по направлению к броску;
 - в) одна стопа расположена перпендикулярно по направлению к броску;
 - г) одна нога впереди, ноги прямые.

5. Выберите верный способ постановки рук перед ловлей мяча:

- а) руки прямые, вытянутые;
- б) руки немного согнуты, локти разведены в стороны, кисти расслаблены;
- в) руки прямые, кисть напряжена;
- г) руки немного согнуты, локти не разведены, кисти напряжены.

Методы обучения технике в гандболе

1. Что относится к словесному методу обучения?

- а) показ;
- б) кинокольцовка;
- в) видеофильм;
- г) объяснение.

2. Назовите метод наглядного обучения:

- а) рассказ;
- б) показ;
- в) объяснение;
- г) метод замечаний.

3. Назовите правильную последовательность при обучении игровым приемам в гандболе:

- а) общее ознакомление, выполнение в упрощенных условиях, совершенствование приема в игре;
- б) выполнение, совершенствование в игре;
- в) ознакомление и совершенствование в игре;
- г) выполнение в игре.

4. Что не относится к словесному методу обучения в гандболе:

- а) беседа;
- б) рассказ;
- в) объяснение;
- г) показ.

5. Какие упражнения решают задачу разносторонней физической подготовленности и способствуют развитию физических качеств в гандболе?

- а) подводящие упражнения;
- б) подготовительные упражнения;
- в) основные упражнения;
- г) общеразвивающие упражнения.

Характеристика гандбола как игры

1. При каком количестве игроков, выходящих на поле, команде засчитывается поражение?

- а) 4;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 6.

2. С каким счетом засчитывается поражение команде, если в ней менее пяти игроков?

- а) до 10 мячей;
- б) 10 мячей;
- в) до 20 мячей;
- г) 15 мячей.

3. Как должны быть пронумерованы футболки у игроков в гандбол?

- а) от 1 до 18 номера;
- б) от 1 до 11 номера;
- в) от 1 до 14 номера;
- г) любые номера.

4. Сколько минутных перерывов дается в игре?

- а) 4 перерыва;
- б) 2 перерыва в каждом тайме;

- в) по одному перерыву в каждом тайме;
- г) ни одного.

5. В каких случаях дается минутный перерыв?

- а) мяч ушел за боковую линию;
- б) заброшен гол;
- в) мяч ушел за лицевую линию;
- г) мяч ушел за лицевую линию, заброшен гол, команда удерживает мяч в нападении.

6. Сколько длится один перерыв в гандболе?

- а) 10 мин;
- б) 30 мин чистого времени;
- в) 30 мин;
- г) 25 мин.

Оборудование и инвентарь в гандболе

1. Выберите верный размер площадки:

- а) 40×20 м;
- б) 50×25 м;
- в) 20×15 м;
- г) 50×30 м.

2. Ширина линий гандбольной площадки:

- а) 7 см;
- б) 4 см;
- в) 6 см;
- г) 5 см, 8 см.

3. Размеры ворот в гандболе:

- а) $2,25 \times 3,5$ м;
- б) 2×3 м;
- в) 2×3 м (внешн. размер);
- г) $2,5 \times 2$ м.

4. Как проводится линия площади вратаря?

- а) от внутренней части стойки ворот на расстоянии 6 м проводится прямая линия 3 м, замыкается радиусом 6 м с лицевой линией;
- б) от середины ворот проводится линия радиусом 6 м, замыкается на лицевой линии;
- в) от внешней части стоек ворот проводятся линии радиусом 6 м и соединяются между собой прямой линией.

5. Вес гандбольного мяча:

- а) 260–280 г жен., 300–350 г муж.;
- б) 260–290 г жен., 400–450 г муж.;
- в) 250–270 г жен., 350–400 г муж.;
- г) 325–370 г жен., 425–475 г муж.

6. На каком расстоянии от средней линии (в метрах) находится линия замены игроков?

- а) 2,5;
- б) 3,5;
- в) 4,5;
- г) 3.

Судейство соревнований по гандболу

1. Сколько человек должно быть заявлено на соревнованиях по гандболу?

- а) 10;
- б) 14;
- в) 12;
- г) 11.

2. Кто из судей следит за взятием ворот?

- а) первый;
- б) судья-секретарь;

- в) второй;
- г) линейный судья.

3. Сколько замен можно использовать в одной игре?

- а) 6;
- б) 3;
- в) 4;
- г) без ограничений.

4. Сколько времени можно атаковать ворота?

- а) 45 с;
- б) 30 с;
- в) без ограничений;
- г) по усмотрению судьи.

5. Кто имеет преимущество в судействе?

- а) первый судья;
- б) судья на линии;
- в) секретарь;
- г) судья в поле.

6. Сколько человек может одновременно находиться на площадке?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 5.

Развитие физических качеств в гандболе

1. Какой возраст является более благоприятным для развития быстроты у гандболистов?

- а) от 9–10 до 13–14 лет;
- б) от 9–10 до 15–16 лет;
- в) от 12–13 до 15–16 лет;
- г) 16–19 лет.

2. С помощью упражнений какой интенсивности специальная выносливость развивается более эффективно?

- а) средней интенсивности;
- б) между низкой и средней;
- в) выше среднего;
- г) высокой интенсивности.

3. Назовите технические элементы гандбола, где ловкость спортсменом не применяется:

- а) нападающий бросок;
- б) передача мяча партнеру;
- в) игра в воротах;
- г) начальный бросок.

4. Назовите технический элемент, где прыгучесть наиболее необходима:

- а) бросок в прыжке;
- б) передача снизу;
- в) бросок с опорного положения;
- г) угловой бросок.

5. Каким методом эффективно развивается скоростная выносливость в гандболе?

- а) переменными;
- б) равномерным;
- в) круговыми;
- г) интервальным.

6. Что относится к задаче повышения ОФП?

- а) повысить количество подтягиваний на перекладине;
- б) развивать частоту движений ног при беге;
- в) развивать общую выносливость;
- г) повышать функциональную деятельность дыхательной системы.

Занятие по гандболу [1]

1. Какой метод наиболее эффективен при обучении гандболу на уроках в школе?

- а) групповой;
- б) фронтальный;
- в) поточный;
- г) метод индивидуальных занятий.

2. Какой метод применяется для совершенствования техники или различных заданий на воспитание двигательных качеств в гандболе?

- а) фронтальный;
- б) поточный;
- в) метод индивидуальных занятий;
- г) групповой.

3. С чего нецелесообразно начинать обучение техническим элементам в школе?

- а) подвижные игры с мячом;
- б) эстафеты с мячами;
- в) разучивание технических основ;
- г) упражнения на прыгучесть.

4. Что не входит в задачи урока по гандболу?

- а) изучение правил игры;
- б) обучение стойкам и перемещениям;
- в) обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу;
- г) участие в соревнованиях.

5. С какого технического элемента начинают обучение в гандболе?

- а) нападающий бросок;
- б) передача снизу двумя руками;
- в) стойки и перемещение;
- г) верхняя прямая передача.

Тактика в гандболе

1. Что не относится к тактической подготовке гандболиста?
 - а) чтение литературы по технике гандбола;
 - б) выработка умения распределить свои силы в игре и в период соревнований;
 - в) беседы с тренерами, коллегами по команде о тактике;
 - г) анализ своих выступлений в соревнованиях.

2. Какое понятие не относится к тактике защиты в гандболе?
 - а) блокирование;
 - б) применение приемов в нападении 3×2, 2×2, 4×3, 6×0;
 - в) перемещение игроков в нападении;
 - г) перемещение игроков в защите.

3. Какой комбинации нападения не существует в гандболе?
 - а) стяжка;
 - б) крест;
 - в) обратная волна;
 - г) обратный крест.

4. Максимальное количество игроков, участвующих в блокировании в гандболе:
 - а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3;
 - г) 6.

5. К средствам тактической подготовки в гандболе не относятся:
 - а) подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты;
 - б) упражнения по тактике;
 - в) двухсторонние игры, контрольные игры и соревнования;
 - г) подготовительные упражнения на меткость.

Глава 11. Системы розыгрыша соревнований и положение о соревнованиях

Чаще всего в соревнованиях по гандболу применяются две системы розыгрыша [1]:

- 1) круговая система;
- 2) система с выбыванием.

Иногда в соревнованиях используются обе указанные системы, такие соревнования организуются по смешанному способу: например, на первом этапе соревнования проводятся по системе с выбыванием, а на втором этапе — по круговой системе.

Круговая система

Круговая система — наиболее распространенный и чаще всего применяемый способ проведения соревнований.

Ниже представлена таблица для составления календаря игр (для 5–6 команд).

Таблица 3

Календарь игр

| Для 5 команд | | | | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| 1–0 | 1–5 | 1–4 | 1–3 | 1–2 |
| 2–5 | 0–4 | 5–3 | 4–2 | 3–0 |
| 3–4 | 2–3 | 0–2 | 5–0 | 4–5 |

Окончание табл. 3

| Для 6 команд | | | | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| 1–6 | 1–5 | 1–4 | 1–3 | 1–2 |
| 2–5 | 6–4 | 5–3 | 4–2 | 2–6 |
| 3–4 | 2–3 | 6–2 | 5–6 | 4–5 |

Таблица составляется для четного количества участвующих команд. При нечетном количестве участвующих команд условно добавляется нулевой номер. В этом случае для команды, имеющей номер в паре с нулевым, объявляется выходной в этот календарный день.

В первом календарном дне цифры располагаются столбцом. Первую половину столбца заполняют по вертикали вниз номерами, начиная с первого, а вторую — рядом снизу вверх. Номера, стоящие друг против друга, соединяют в пары.

Во второй календарный день первый номер остается неподвижным, а остальные номера передвигаются относительно первого на одно место по кругу против движения часовой стрелки.

В третьем и последующих календарных днях первый номер остается неподвижным, а остальные номера перемещаются в каждый календарный день еще на одно место.

Можно использовать другой вариант. В зависимости от числа команд, принимающих участие в соревнованиях, берется ближайшее к количеству команд меньшее нечетное число и соответственно ему наносятся вертикальные линии. Так, например, при 6 командах наименьшее нечетное число будет 5, значит, чертятся пять вертикальных линий. При 8 командах ближайшее наименьшее нечетное число 7 и т. д.

Затем под первой вертикальной линией ставится первый номер, а все остальные номера записываются по обеим сторонам линии против часовой стрелки. Между остальными вертикальными линиями номера вписываются в определенной последовательности. Под и над вертикальными линиями, начиная снизу, слева напра-

во записываются в последовательном порядке через одну линию номера команд с первого по ближайшее меньшее нечетное число от общего числа участвующих команд. Они служат исходными номерами, от которых по обе стороны вертикальной линии начинается запись последующих номеров участвующих команд. Последующие номера записываются в направлении против часовой стрелки, причем от номера под вертикальной чертой — в убывающем порядке.

После того как заполнены все графы, составляется календарь игр. Для этого необходимо попарно соединить номера, стоящие соответственно по обе стороны вертикальной линии. При этом каждые два соседних столбика образуют очередной игровой день. При нечетном числе участвующих команд номера, стоящие под или над каждой вертикальной линией, указывают команду, не играющую в данный календарный день, а при четном количестве команд эти цифры образуют с последней четной цифрой одну из пар данного игрового дня. Например, (1–6), (6–1), (2–6), (6–5), (3–6).

Цифры, расположенные по одну и другую стороны каждой линии, образуют между собой игровые пары, причем цифры с правой стороны от линии обозначают команды, играющие на своем поле, а с левой стороны — на поле противника.

Каждая вертикальная линия соответствует одному дню соревнований, а номера в парах, стоящие слева от вертикальных линий и снизу под линиями, выписываются первыми. Вторыми в парах выписываются номера, стоящие справа от вертикальных линий и сверху над линиями. Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своем поле, цифры над линиями — на поле противника.

Система розыгрыша на выбывание

Система розыгрыша с выбыванием применяется при большом количестве участвующих команд, когда игры должны быть проведены в короткий срок. Проигравшая команда выбывает из соревнования.

При определении порядка игр по этой системе прежде всего необходимо составить сетку на заявленное количество участвующих команд, а затем провести жеребьевку. Команда записывается в составленную сетку соответственно вытянутому ею номеру. Таким образом, встречающиеся пары определяются жребием.

Сетка составляется в зависимости от количества команд. Если число команд равно 2 в какой-то степени — $2n$ ($22 = 4$; $23 = 8$; $24 = 16$; $25 = 32$; $26 = 64$ и т. д.), то все команды начинают розыгрыш с первого круга.

Если число команд не равно $2n$, то сетка должна быть такой, чтобы ко второму кругу осталось количество команд, равное $2n$. Следовательно, часть команд приступит к играм со второго круга. Единственное условие жеребьевки: необходимо учитывать, чтобы на начальной стадии соревнования не встретились две-три сильнейшие команды между собой.

Для определения количества команд, начинающих игры с первого круга, рекомендуется пользоваться следующей формулой:

$$K = (n - 2n) \times 2,$$

где K — количество команд, вступающих в соревнования с первого круга; n — общее количество команд, участвующих в соревнованиях; $2n$ — число 2 в степени, ближайшей к общему количеству участвующих команд.

Например: на участие в розыгрыше заявлено 11 команд, т. е. $n = 11$. Из 11 вычитается ближайшее меньшее число, являющееся степенью числа 2, т. е. $23 = 8$, и полученная разность умножается на 2, получается число участников первого круга.

$$K = (n - 23) \times 2 \quad (11 - 8) \times 2 = 6.$$

Для команд, вступающих в игру со второго круга, отводятся крайние верхние и крайние нижние номера. При этом номера, равно как и играющие в первом круге, распределяются поровну между верхней и нижней половиной таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то число команд, вступающих в игру со вто-

рого круга, в нижней половине таблицы на единицу больше, чем в верхней, а пар, играющих в первом круге, наоборот, на единицу больше в верхней половине таблицы.

Преимущество системы с выбыванием состоит в том, что, несмотря на большое количество команд, победитель определяется в короткий срок.

Жеребьевка команд

По итогам проведенных ранее соревнований сильнейшие команды разносятся в разные корзины для жеребьевки, чтобы они не встретились на ранней стадии соревнований.

Основное назначение жеребьевки — присвоить командам определенные номера, которые дают возможность, применяя различные таблицы, составлять календарь игр. Перед жеребьевкой объявляется, по какой таблице будет составляться календарь.

Жеребьевка производится следующим образом. Заранее изготовленные номера по количеству участвующих команд опускаются в корзину. Затем поочередно называются наименования команд и для каждой из них вынимается номер из корзины. Вынутый номер присваивается этой команде.

Оценка и учет результатов соревнований

При проведении соревнований по круговому способу пользуются следующей оценкой результатов: за победу начисляются 2 балла, за поражение — 0 баллов и за ничью — 1 балл. Наибольшая набранная сумма баллов определяет в конце соревнований победителя, а сумма баллов остальных команд — их места в таблице.

Положение о соревнованиях

Подготовка к соревнованиям начинается с разработки положения о соревнованиях.

Положение о соревнованиях является документом большой юридической силы, в котором четко излагаются основные органи-

зационные и технические условия. Оно должно содержать в себе примерно следующие разделы.

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения соревнований.
3. Руководство соревнований.
4. Участвующие организации и участники соревнований.
5. Способы розыгрыша и оценка результатов.
6. Условия подачи и порядок рассмотрения протестов.
7. Награждение команд и участников.
8. Условия приема команд.
9. Форма и сроки представления заявок.
10. Место и время жеребьевки.

| | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. а) | 2. а) | 3. в) | 4. а) | 5. б) | 6. б) | 7. а) | 8. а) | 9. а) | 10. в) |
| 11. а) | 12. а) | 13. г) | 14. в) | 15. б) | 16. а) | 17. в) | 18. а) | 19. в) | |

1. б)

2. г)

3. а)

4. а)

5. б)

1. г)

2. б)

3. а)

4. г)

5. г)

1. а)

2. б)

3. г)

4. в)

5. г)

6. а)

1. а)

2. г)

3. б)

4. а)

5. г)

6. в)

1. б)

2. г)

3. г)

4. г)

5. г)

6. а)

1. б)

2. в)

3. г)

4. а)

5. а)

6. в)

1. б)

2. б)

3. г)

4. г)

5. г)

1. б)

2. б)

3. в)

4. г)

5. г)

Список библиографических ссылок

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 480 с.
2. Иващенко А. М. Направленность физической подготовки юных гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991. 20 с.
3. Тоуиш Ф. Нормативные требования специальной подготовленности гандболистов 16–17 лет в учебно-тренировочных группах СДЮШОР : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1990. 22 с.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол. М. : Физкультура и спорт, 2001. 192 с. : ил. (Азбука спорта).
5. Попович А. П. Воспитание физических качеств гандболистов в старшем школьном возрасте // Состояние и перспективы теории и практики физкультурного движения: материалы региональной науч.-практ. конф. : в 2 т. Оренбург : Изд-во Института физической культуры и спорта», 2008. Т. 1. С. 165–173.
6. Попович О. П. Вивчення особливостей гравців різного ігрового амплуа в гандболі // Імідж сучасного педагога. 2007. № 1–2. С. 112–116.
7. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М. : Терра-Спорт, 2000. 192 с.
8. Ромм М. Д. Ручной мяч и итальянская лапта. М. : Высший военный редакционный совет, 1924. 78 с.
9. Попович О. П. Муніципальна система виховання фізичних якостей старшокласників // Імідж сучасного педагога. 2008. № 7–8. С. 134–136.

10. Лях В. И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. 1996. № 2. С. 2.

11. Попович О. П. Педагогічні здібності спортивного тренера з гандболу ДЮСШ // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: збірник наукових трудов. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. Вип. 7 (17). С. 216–219. (Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики).

12. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании. М. : АСТ, 1998. 271 с.

13. Федорова Е. В. Методика оценки физической подготовленности юных хоккеистов на траве // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С. 35–38.

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Предисловие | 3 |
| Глава 1. Особенности обучения гандболистов на основе краткого анализа соревновательной деятельности..... | 4 |
| Глава 2. Организация обучения технике игры в гандбол..... | 9 |
| Глава 3. Использование упражнений при обучении нападающих технике игры..... | 29 |
| Глава 4. Тактика и правила игры вратаря..... | 70 |
| Глава 5. Рекомендации по обучению игре в воротах..... | 81 |
| Глава 6. Технические средства обучения в гандболе. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий | 86 |
| Глава 7. Техничко-тактическая подготовка гандболистов посредством подвижных игр | 90 |
| Глава 8. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств гандболистов..... | 100 |
| Глава 9. Тесты для оценки физических качеств | 111 |
| Глава 10. Тестовый контроль теоретических знаний гандболиста | 121 |
| Глава 11. Системы розыгрыша соревнований и положение о соревнованиях..... | 135 |
| Ответы к тестам..... | 141 |
| Список библиографических ссылок..... | 142 |

Учебное издание

Попович Алексей Петрович

Коломийчук Татьяна Александровна

Гордиевская Валентина Ипатьевна

Гончарова Елена Александровна

Мехович Галина Ивановна

**ГАНДБОЛ: УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ
ГАРМОНИЧНОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

Редактор *Т. Е. Мерц*

Верстка *Е. В. Ровнушкиной*

Подписано в печать 01.12.2020. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Цифровая печать. Усл. печ. л. 8,37.
Уч.-изд. л. 6,4. Тираж 100 экз. Заказ 235.

Издательство Уральского университета
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ
620049, Екатеринбург, ул. С. Ковалевской, 5
Тел.: 8 (343) 375-48-25, 375-46-85, 374-19-41
E-mail: rio@urfu.ru

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4
Тел.: 8 (343) 358-93-06, 350-58-20, 350-90-13
Факс: 8 (343) 358-93-06
<http://print.urfu.ru>

